

PLANNER 2025

Um guia para te ajudar o ano inteiro nas suas áreas pessoais, sociais, profissionais e financeiras.

Por Raquel Fonteles

DADOS PESSOAIS

NOME:.....

ENDEREÇO:.....

E-MAIL:.....

TELEFONE:.....



A IMPORTÂNCIA DE FAZER UM PLANEJAMENTO PESSOAL

O planejamento pessoal é a bússola que guia nossa jornada rumo ao sucesso, seja ele qual for. Em um mundo cada vez mais frenético e repleto de demandas, definir metas e traçar estratégias para alcançá-las é fundamental para evitar a sensação de estagnação e frustração.

Através do planejamento, podemos organizar nossas prioridades, melhorar o tempo e os recursos disponíveis, e, conseqüentemente, aumentar a produtividade e a eficiência em todas as áreas da vida, desde o profissional até o pessoal.

A organização de tarefas, a criação de rotinas e a prática de hábitos de saúde também são pilares importantes de um planejamento eficaz. Acompanhar o progresso, celebrar as conquistas e aprender com os erros são passos cruciais para o aperfeiçoamento contínuo do processo. **Lembre-se: o planejamento pessoal é um processo dinâmico, que deve ser revisado e ajustado regularmente para se manter alinhado com nossas necessidades e aspirações em constante evolução.** Ele nos capacitará a tomar as decisões da nossa própria vida, construindo um futuro mais consciente, realizado e, acima de tudo, mais feliz.

COMO PREENCHER O PLANNER

BALANÇO DO ANO ANTERIOR: Faça um retrospecto de cada área da sua vida inserida no planejamento. Logo após, destaque o balanço positivo e o negativo referente a cada área.

FOCO PARA O ANO SEGUINTE: Faça uma lista de coisas que deseja alcançar em cada área para que consiga inserir dentro das metas ao longo do ano. Por exemplo: vida pessoal - meta de relacionamento, vida social - encontrar mais os amigos e sair, vida profissional - foco na carreira, o que fazer para alcançar determinado objetivo, vida financeira - acompanhamento de contas, investimento ou aquisição de algo.

METAS: Insira as metas do mês referente a cada área que deseja alcançar para que consiga distribuir no calendário ao longo dos dias do mês de referência.

ANOTAÇÕES: As anotações devem ser preenchidas inserindo pontos importantes do que foi possível ou não alcançar das metas do mês referente a cada área, para inserir nas do mês seguinte.

BALANÇO DE 2024

	VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA
TRAJETÓRI A DE 2024				
BALANÇO POSITIVO				
BALANÇO NEGATVO				

FOCO PARA 2025

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

METAS DO MÊS / JANEIRO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE JANEIRO - SEMANA 1: De 01 à 05/01

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA
01/01

QUINTA
02/01

SEXTA
03/01

SÁBADO
04/01

DOMINGO
05/01

PROGRAMAÇÃO DE JANEIRO - SEMANA 2: De 06 à 12/01

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
06/01

TERÇA
07/01

QUARTA
08/01

QUINTA
09/01

SEXTA
10/01

SÁBADO
11/01

DOMINGO
12/01

PROGRAMAÇÃO DE JANEIRO - SEMANA 3: De 13 à 19/01

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
13/01

TERÇA
14/01

QUARTA
15/01

QUINTA
16/01

SEXTA
17/01

SÁBADO
18/01

DOMINGO
19/01

PROGRAMAÇÃO DE JANEIRO - SEMANA 4: De 20 à 26/01

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
20/01

TERÇA
21/01

QUARTA
22/01

QUINTA
23/01

SEXTA
24/01

SÁBADO
25/01

DOMINGO
26/01

PROGRAMAÇÃO DE JANEIRO - SEMANA 5: De 27 à 31/01

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
27/01

TERÇA
28/01

QUARTA
29/01

QUINTA
30/01

SEXTA
31/01

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / FEVEREIRO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE FEVEREIRO - SEMANA 1: De 01 à 02/02

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO
01/02

DOMINGO
02/02

PROGRAMAÇÃO DE FEVEREIRO - SEMANA 2: De 03 à 09/02

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
03/02

TERÇA
04/02

QUARTA
05/02

QUINTA
06/02

SEXTA
07/02

SÁBADO
08/02

DOMINGO
09/02

PROGRAMAÇÃO DE FEVEREIRO - SEMANA 3: De 10 à 16/02

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
10/02

TERÇA
11/02

QUARTA
12/02

QUINTA
13/02

SEXTA
14/02

SÁBADO
15/02

DOMINGO
16/02

PROGRAMAÇÃO DE FEVEREIRO - SEMANA 4: De 17 à 23/02

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

17/02

TERÇA

18/02

QUARTA

19/02

QUINTA

20/02

SEXTA

21/02

SÁBADO

22/02

DOMINGO

23/02

PROGRAMAÇÃO DE FEVEREIRO - SEMANA 5: De 24 à 28/02

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
24/02

TERÇA
25/02

QUARTA
26/02

QUINTA
27/02

SEXTA
28/02

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / MARÇO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE MARÇO - SEMANA 1: De 01 à 02/03

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO
01/03

DOMINGO
02/03

PROGRAMAÇÃO DE MARÇO - SEMANA 2: De 03 à 09/03

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
03/03

TERÇA
04/03

QUARTA
05/03

QUINTA
06/03

SEXTA
07/03

SÁBADO
08/03

DOMINGO
09/03

PROGRAMAÇÃO DE MARÇO - SEMANA 3: De 10 à 16/03

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
10/03

TERÇA
11/03

QUARTA
12/03

QUINTA
13/03

SEXTA
14/03

SÁBADO
15/03

DOMINGO
16/03

PROGRAMAÇÃO DE MARÇO - SEMANA 4: De 17 à 23/03

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
17/03

TERÇA
18/03

QUARTA
19/03

QUINTA
20/03

SEXTA
21/03

SÁBADO
22/03

DOMINGO
23/03

PROGRAMAÇÃO DE MARÇO - SEMANA 5: De 24 à 30/03

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
24/03

TERÇA
25/03

QUARTA
26/03

QUINTA
27/03

SEXTA
28/03

SÁBADO
29/03

DOMINGO
30/03

PROGRAMAÇÃO DE MARÇO - SEMANA 6: Dia 31/03

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
31/03

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / ABRIL

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE ABRIL - SEMANA 1: De 01 à 06/04

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA

01/04

QUARTA

02/04

QUINTA

03/04

SEXTA

04/04

SÁBADO

05/04

DOMINGO

06/04

PROGRAMAÇÃO DE ABRIL - SEMANA 2: De 07 à 13/04

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

07/04

TERÇA

08/04

QUARTA

09/04

QUINTA

10/04

SEXTA

11/04

SÁBADO

12/04

DOMINGO

13/04

PROGRAMAÇÃO DE ABRIL - SEMANA 3: De 14 à 20/04

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

14/04

TERÇA

15/04

QUARTA

16/04

QUINTA

17/04

SEXTA

18/04

SÁBADO

19/04

DOMINGO

20/04

PROGRAMAÇÃO DE ABRIL - SEMANA 4: De 21 à 27/04

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

21/04

TERÇA

22/04

QUARTA

23/04

QUINTA

24/04

SEXTA

25/04

SÁBADO

26/04

DOMINGO

27/04

PROGRAMAÇÃO DE ABRIL - SEMANA 5: De 28 à 30/04

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

28/04

TERÇA

29/04

QUARTA

30/04

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / MAIO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE MAIO- SEMANA 1: De 01 à 04/05

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA
01/05

SEXTA
02/05

SÁBADO
03/05

DOMINGO
04/05

PROGRAMAÇÃO DE MAIO- SEMANA 2: De 05 à 11/05

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

05/05

TERÇA

06/05

QUARTA

07/05

QUINTA

08/05

SEXTA

09/05

SÁBADO

10/05

DOMINGO

11/05

PROGRAMAÇÃO DE MAIO- SEMANA 3: De 12 à 18/05

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

12/05

TERÇA

13/05

QUARTA

14/05

QUINTA

15/05

SEXTA

16/05

SÁBADO

17/05

DOMINGO

18/05

PROGRAMAÇÃO DE MAIO- SEMANA 4: De 19 à 25/05

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

19/05

TERÇA

20/05

QUARTA

21/05

QUINTA

22/05

SEXTA

23/05

SÁBADO

24/05

DOMINGO

25/05

PROGRAMAÇÃO DE MAIO- SEMANA 5: De 26 à 31/05

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

26/05

TERÇA

27/05

QUARTA

28/05

QUINTA

29/05

SEXTA

30/05

SÁBADO

31/05

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / JUNHO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE JUNHO- SEMANA 1: Dia 01/06

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

01/06

PROGRAMAÇÃO DE JUNHO- SEMANA 2: De 02 à 08/06

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

02/06

TERÇA

03/06

QUARTA

04/06

QUINTA

05/06

SEXTA

06/06

SÁBADO

07/06

DOMINGO

08/06

PROGRAMAÇÃO DE JUNHO- SEMANA 3: De 09 à 15/06

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

09/06

TERÇA

10/06

QUARTA

11/06

QUINTA

12/06

SEXTA

13/06

SÁBADO

14/06

DOMINGO

15/06

PROGRAMAÇÃO DE JUNHO- SEMANA 4: De 16 à 22/06

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

16/06

TERÇA

17/06

QUARTA

18/06

QUINTA

19/06

SEXTA

20/06

SÁBADO

21/06

DOMINGO

22/06

PROGRAMAÇÃO DE JUNHO- SEMANA 5: De 23 à 29/06

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

23/06

TERÇA

24/06

QUARTA

25/06

QUINTA

26/06

SEXTA

27/06

SÁBADO

28/06

DOMINGO

29/06

PROGRAMAÇÃO DE JUNHO- SEMANA 6: Dia 30/06

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
30/06

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / JULHO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE JULHO- SEMANA 1: De 01 à 06/07

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA
01/07

QUARTA
02/07

QUINTA
03/07

SEXTA
04/07

SÁBADO
05/07

DOMINGO
06/07

PROGRAMAÇÃO DE JULHO- SEMANA 2: De 07 à 13/07

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

07/07

TERÇA

08/07

QUARTA

09/07

QUINTA

10/07

SEXTA

11/07

SÁBADO

12/07

DOMINGO

13/07

PROGRAMAÇÃO DE JULHO- SEMANA 3: De 14 à 20/07

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

14/07

TERÇA

15/07

QUARTA

16/07

QUINTA

17/07

SEXTA

18/07

SÁBADO

19/07

DOMINGO

20/07

PROGRAMAÇÃO DE JULHO- SEMANA 4: De 21 à 27/07

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

21/07

TERÇA

22/07

QUARTA

23/07

QUINTA

24/07

SEXTA

25/07

SÁBADO

26/07

DOMINGO

27/07

PROGRAMAÇÃO DE JULHO- SEMANA 5: De 28 à 31/07

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

28/07

TERÇA

29/07

QUARTA

30/07

QUINTA

31/07

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / AGOSTO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE AGOSTO- SEMANA 1: De 01 à 03/08

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

01/08

SÁBADO

02/08

DOMINGO

03/08

PROGRAMAÇÃO DE AGOSTO- SEMANA 2: De 04 à 10/08

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
04/08

TERÇA
05/08

QUARTA
06/08

QUINTA
07/08

SEXTA
08/08

SÁBADO
09/08

DOMINGO
10/08

PROGRAMAÇÃO DE AGOSTO- SEMANA 3: De 11 à 17/08

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
11/08

TERÇA
12/08

QUARTA
13/08

QUINTA
14/08

SEXTA
15/08

SÁBADO
16/08

DOMINGO
17/08

PROGRAMAÇÃO DE AGOSTO- SEMANA 4: De 18 à 24/08

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
18/08

TERÇA
19/08

QUARTA
20/08

QUINTA
21/08

SEXTA
22/08

SÁBADO
23/08

DOMINGO
24/08

PROGRAMAÇÃO DE AGOSTO- SEMANA 5: De 25 à 31/08

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
25/08

TERÇA
26/08

QUARTA
27/08

QUINTA
28/08

SEXTA
29/08

SÁBADO
30/08

DOMINGO
31/08

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / SETEMBRO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE SETEMBRO- SEMANA 1: De 01 à 07/09

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
01/09

TERÇA
02/09

QUARTA
03/09

QUINTA
04/09

SEXTA
05/09

SÁBADO
06/09

DOMINGO
07/09

PROGRAMAÇÃO DE SETEMBRO- SEMANA 2: De 08 à 14/09

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
08/09

TERÇA
09/09

QUARTA
10/09

QUINTA
11/09

SEXTA
12/09

SÁBADO
13/09

DOMINGO
14/09

PROGRAMAÇÃO DE SETEMBRO- SEMANA 3: De 15 à 21/09

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
15/09

TERÇA
16/09

QUARTA
17/09

QUINTA
18/09

SEXTA
19/09

SÁBADO
20/09

DOMINGO
21/09

PROGRAMAÇÃO DE SETEMBRO- SEMANA 4: De 22 à 28/09

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
22/09

TERÇA
23/09

QUARTA
24/09

QUINTA
25/09

SEXTA
26/09

SÁBADO
27/09

DOMINGO
28/09

PROGRAMAÇÃO DE SETEMBRO- SEMANA 5: De 29 à 30/09

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
29/09

TERÇA
30/09

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / OUTUBRO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE OUTUBRO- SEMANA 1: De 01 à 05/10

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA
01/10

QUINTA
02/10

SEXTA
03/10

SÁBADO
04/10

DOMINGO
05/10

PROGRAMAÇÃO DE OUTUBRO- SEMANA 2: De 06 à 12/10

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
06/10

TERÇA
07/10

QUARTA
08/10

QUINTA
09/10

SEXTA
10/10

SÁBADO
11/10

DOMINGO
12/10

PROGRAMAÇÃO DE OUTUBRO- SEMANA 3: De 13 à 19/10

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
13/10

TERÇA
14/10

QUARTA
15/10

QUINTA
16/10

SEXTA
17/10

SÁBADO
18/10

DOMINGO
19/10

PROGRAMAÇÃO DE OUTUBRO- SEMANA 4: De 20 à 26/10

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
20/10

TERÇA
21/10

QUARTA
22/10

QUINTA
23/10

SEXTA
24/10

SÁBADO
25/10

DOMINGO
26/10

PROGRAMAÇÃO DE OUTUBRO- SEMANA 5: De 27 à 31/10

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
27/10

TERÇA
28/10

QUARTA
29/10

QUINTA
30/10

SEXTA
31/10

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / NOVEMBRO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE NOVEMBRO- SEMANA 1: De 01 à 02/11

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO
01/11

DOMINGO
02/11

PROGRAMAÇÃO DE NOVEMBRO- SEMANA 2: De 03 à 09/11

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
03/11

TERÇA
04/11

QUARTA
05/11

QUINTA
06/11

SEXTA
07/11

SÁBADO
08/11

DOMINGO
09/11

PROGRAMAÇÃO DE NOVEMBRO- SEMANA 3: De 10 à 16/11

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
10/11

TERÇA
11/11

QUARTA
12/11

QUINTA
13/11

SEXTA
14/11

SÁBADO
15/11

DOMINGO
16/11

PROGRAMAÇÃO DE NOVEMBRO- SEMANA 4: De 17 à 23/11

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
17/11

TERÇA
18/11

QUARTA
19/11

QUINTA
20/11

SEXTA
21/11

SÁBADO
22/11

DOMINGO
23/11

PROGRAMAÇÃO DE NOVEMBRO- SEMANA 5: De 24 à 30/11

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
24/11

TERÇA
25/11

QUARTA
26/11

QUINTA
27/11

SEXTA
28/11

SÁBADO
29/11

DOMINGO
30/11

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

METAS DO MÊS / DEZEMBRO

VIDA PESSOAL	VIDA SOCIAL	VIDA PROFISSIONAL	VIDA FINANCEIRA

PROGRAMAÇÃO DE DEZEMBRO- SEMANA 1: De 01 à 07/12

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
01/12

TERÇA
02/12

QUARTA
03/12

QUINTA
04/12

SEXTA
05/12

SÁBADO
06/12

DOMINGO
07/12

PROGRAMAÇÃO DE DEZEMBRO- SEMANA 2: De 08 à 14/12

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
08/12

TERÇA
09/12

QUARTA
10/12

QUINTA
11/12

SEXTA
12/12

SÁBADO
13/12

DOMINGO
14/12

PROGRAMAÇÃO DE DEZEMBRO- SEMANA 3: De 15 à 21/12

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
15/12

TERÇA
16/12

QUARTA
17/12

QUINTA
18/12

SEXTA
19/12

SÁBADO
20/12

DOMINGO
21/12

PROGRAMAÇÃO DE DEZEMBRO- SEMANA 4: De 22 à 28/12

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
22/12

TERÇA
23/12

QUARTA
24/12

QUINTA
25/12

SEXTA
26/12

SÁBADO
27/12

DOMINGO
28/12

PROGRAMAÇÃO DE DEZEMBRO- SEMANA 5: De 29 à 31/12

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA PRO
FISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

SEGUNDA
29/12

TERÇA
30/12

QUARTA
31/12

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

VIDA
PESSOAL

VIDA
SOCIAL

VIDA
PROFISSIONAL

VIDA
FINANCEIRA

Uma das principais vantagens do planejamento pessoal é o aumento da produtividade. Com metas claras e ações bem definidas, a pessoa consegue se concentrar no que realmente importa e evita dispersões. Além disso, o planejamento contribui para o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, já que é possível destinar tempo para lazer, descanso e atividades que promovem o bem-estar.

Em resumo, o planejamento pessoal é um aliado poderoso na busca por uma vida mais organizada, produtiva e satisfatória. Ele não apenas facilita a conquista de objetivos, mas também proporciona uma jornada mais tranquila e equilibrada rumo ao sucesso pessoal e profissional.

Ele pode ser um guia para sua vida!

Raquel Fonteles

