



O futuro  
está no  
plano

## Lembretes

●  
seg

---

●  
ter

---

●  
qua

---

●  
qui

---

●  
sex

---

●  
sáb

●  
dom

---



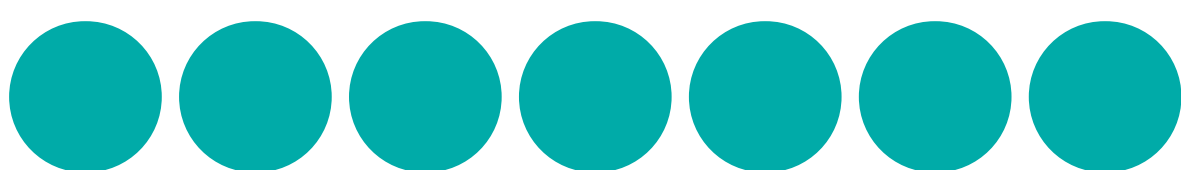
O futuro está no plano

### Controle de Hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D

### Momento Positivo da Semana

### Anotações



- 1 2 3 4 5 6 7
- 8 9 10 11 12 13 14
- 15 16 17 18 19 20 21
- 22 23 24 25 26 27 28
- 29 30 31



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Lembretes

●  
seg

●  
ter

●  
qua

●  
qui

●  
sex

●  
sáb

●  
dom

dia do mês

organização da semana



### Controle de Hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D
água	x	x		x			
exercício			x				
séries					x		
meditação	x	x				x	
leitura						x	x

controle de tarefas e deveres.  
ex: leitura, exercício, beber água...

### Momento Positivo da Semana

um acontecimento positivo,  
uma frase, uma inspiração,  
um sonho bom...

### Anotações

Mês

dia da semana

●●●●●●●

- 1 2 3 4 5 6 7
- 8 9 10 11 12 13 14
- 15 16 17 18 19 20 21
- 22 23 24 25 26 27 28
- 29 30 31

“A fazer”  
“Lista de compras”  
“Wish List”

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_