2022
love planner

Índice

INICIAL

Calendário anual
Planos para brilhar este ano!
Moodboard anual
Planejamento anual

METAS

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

PLANEJAMENTO MENSAL

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Maio	Junho	Julho	Agosto
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro

FINANCEIRO

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Maio	Junho	Julho	Agosto
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Controle de contas		Resumo financeiro	

VIAGEM

Viagens
Checklist de viagens

SAÚDE

Controle menstrual
Controle de humor
Pesos e medidas
Projeto fitness
Consultas
Cardápio
Lista de compras
Receitas

CONTROLE

Leitura
Filmes
Séries
Compras online
Wishlist

EXTRAS

Calendário 2022
e datas comemorativas

Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
	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						

Março

S	T	Q	Q	S	S	D
	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			

Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

Maio

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
		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			

Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

Agosto

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

Setembro

S	T	Q	Q	S	S	D
			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		

Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
				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						

Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
	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				

Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
			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	

Feriados nacionais e datas comemorativas

JANEIRO
- 01 Ano novo

MARÇO
- 01 Carnaval
- 02 Quarta-feira de cinzas
- 08 Dia Intern. da Mulher

ABRIL
- 15 Sexta-feira Santa
- 17 Páscoa
- 21 Tiradentes

MAIO
- 01 Dia do Trabalho
- 08 Dia das Mães

JUNHO
- 12 Dias dos namorados
- 16 Corpus Christi
- 24 Dia de São João

JULHO
- 09 Dia da Revolução Constitucionalista
- 20 Dia do amigo

AGOSTO
- 14 Dias dos Pais

SETEMBRO
- 07 Independência do Brasil

OUTUBRO
- 12 Dia das Crianças
- 12 Nossa Senhora Aparecida
- 15 Dia do Professor
- 31 Halloween

NOVEMBRO
- 02 Finados
- 15 Proclamação da República
- 20 Consciência Negra
- 25 Black Friday

DEZEMBRO
- 25 Natal

Feriados regionais

Data	Feriado

Legenda

Feriados Nacionais Datas Comemorativas

Planos para brilhar este ano!

Minha frase para este ano _____

_____

O que espero desse ano?

Coisas pelas quais sou grata

Coisas novas para tentar

Lugares para visitar

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Este ano eu quero

mais disso	menos disso
✓ _____	✗ _____
✓ _____	✗ _____
✓ _____	✗ _____
✓ _____	✗ _____
✓ _____	✗ _____

Moodboard anual!

Planejamento Anual

Planejamento Anual

Janeiro

Fevereiro

Março

Julho

Agosto

Setembro

Abril

Maio

Junho

Outubro

Novembro

Dezembro

Planos e metas

O que você quer realizar? budget total

curto prazo

	início	fim	budget

médio prazo

	início	fim	budget

longo prazo

	início	fim	budget

Planos e metas

O que você quer realizar? budget total

curto prazo

início fim budget

médio prazo

início fim budget

longo prazo

início fim budget

Planos e metas

O que você quer realizar? budget total

curto prazo

	início	fim	budget

médio prazo

	início	fim	budget

longo prazo

	início	fim	budget

Planos e metas

O que você quer realizar? budget total

curto prazo

início fim budget

médio prazo

início fim budget

longo prazo

início fim budget

Planos e metas

O que você quer realizar? budget total

curto prazo

	início	fim	budget

médio prazo

	início	fim	budget

longo prazo

	início	fim	budget

Planos e metas

O que você quer realizar? budget total

curto prazo

início fim budget

médio prazo

início fim budget

longo prazo

início fim budget

Planos e metas

O que você quer realizar? budget total

curto prazo

	início	fim	budget

médio prazo

	início	fim	budget

longo prazo

	início	fim	budget

Planos e metas

O que você quer realizar? budget total

curto prazo

início fim budget

médio prazo

início fim budget

longo prazo

início fim budget

Viagens

Informações aéreas - Ida

Data: _____ Hora: _____

Local: _____ Portão: _____

Cia: _____ voo#: _____

Assentos: _____

Previsão de chegada: _____

Escala?

Data: _____ Hora: _____

Local: _____ Portão: _____

Cia: _____ voo#: _____

Assentos: _____

Previsão de chegada: _____

Informações aéreas - Volta

Data: _____ Hora: _____

Local: _____ Portão: _____

Cia: _____ voo#: _____

Assentos: _____

Previsão de chegada: _____

Escala?

Data: _____ Hora: _____

Local: _____ Portão: _____

Cia: _____ voo#: _____

Assentos: _____

Previsão de chegada: _____

Hotel

Nome: _____

Reserva# _____

Site: _____ Check-in: _____

Telefone: _____ Check-out: _____

OBS: _____

Hotel

Nome: _____

Reserva# _____

Site: _____ Check-in: _____

Telefone: _____ Check-out: _____

OBS: _____

Locação de veículos

Locadora: _____ Reserva# _____

Local retirada: _____ hrs: _____

Local devolução: _____ hrs: _____

OBS: _____

Não esquecer

- [ ] aguar plantas
- [ ] cuidados pet
- [ ] programar contas
- [ ] avisar vizinho

Atrações para conhecer

Locais para comer

Checklist de Viagem

Documentos

- [ ] RG/ CPF
- [ ] Passaporte
- [ ] Cartão de Crédito Internacional
- [ ] Carteira de Vacina
- [ ] Passagens
- [ ] Seguro Saúde Internacional
- [ ] Receitas Médicas
- [ ] Vouchers de Hotel
- [ ] Vouchers Aluguel de Carro
- [ ] Roteiro de Viagens e Mapas
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Roupas

- [ ] Roupas Íntimas
- [ ] Pijamas
- [ ] Meias
- [ ] Roupas e Saída de Banho
- [ ] Calças e Shorts
- [ ] Saias e Vestidos
- [ ] Regatas e Camisetas
- [ ] Blusas e Casacos
- [ ] Luvas, Gorros e Cachecol
- [ ] Cintos, Acessórios e Bijus
- [ ] Chinelos e Tênis
- [ ] Botas e Sapatos
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Higiene e beleza

- [ ] Sabonete
- [ ] Shampoo/ Condicionador
- [ ] Maquiagens
- [ ] Escova / Creme Dental
- [ ] Fio Dental
- [ ] Desodorante
- [ ] Hidratante Corporal
- [ ] Lâmina
- [ ] Protetor Íntimo
- [ ] Cotonetes
- [ ] Escova de Cabelo
- [ ] Protetor Solar
- [ ] Toalha de Banho e Rosto
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Medicamentos

- [ ] Analgésico
- [ ] Antinflamatório
- [ ] Remédios para Estômago
- [ ] Remédios para Gases
- [ ] Remédios para Enjoo
- [ ] Remédios de Gripe
- [ ] Remédios para Alergia
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Eletrônicos

- [ ] Celular
- [ ] Notebook/ Tablet
- [ ] Câmera
- [ ] Carregadores
- [ ] Secador de Cabelo
- [ ] Adaptador de Tomada
- [ ] Fones de Ouvido
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Outros

- [ ] Óculos de Sol/Grau
- [ ] Lentes de Contato
- [ ] Ferro de Passar
- [ ] Livros/ Revistas
- [ ] Planner
- [ ] Canetas e adesivos
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Saúde e bem-estar

Controle menstrual

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fevereiro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Março	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abril	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Junho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Julho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Agosto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Setembro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Outubro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Novembro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dezembro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Legenda

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Controle de humor

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fevereiro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Março	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abril	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Junho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Julho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Agosto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Setembro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Outubro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Novembro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dezembro	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Legenda

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Pesos e medidas

Hora de pesar e tirar as medidas!

Data	Peso	% Gordura	Busto	Braço	Cintura	Quadril	Coxa	Panturrilha

Projeto Fitness

Meta fitness

Qual sua recompensa quando atingir seu objetivo?

Mural de fotos

Consultas

Data: _____ Hora: _____
Dr (a): _____
Local: _____
Obs: _____

Consultas

Cardápio semanal

Segunda

C
L
A
L
J
C

Precisa comprar

Terça

C
L
A
L
J
C

Precisa comprar

Quarta

C
L
A
L
J
C

Precisa comprar

Quinta

C
L
A
L
J
C

Precisa comprar

Cardápio semanal

Sexta

C
L
A
L
J
C

Precisa comprar

Sábado

C
L
A
L
J
C

Precisa comprar

Domingo

C
L
A
L
J
C

Precisa comprar

Notas

Lista de compras

MERCEARIA

- [ ] Açucar
- [ ] Adoçante
- [ ] Amido
- [ ] Arroz
- [ ] Azeite
- [ ] Batata palha
- [ ] Caldo de aves
- [ ] Caldo de carne
- [ ] Caldo de legumes
- [ ] Caldo de peixe
- [ ] Caldo para arroz
- [ ] Caldo para feijão
- [ ] Coco ralado
- [ ] Farinha de mandioca
- [ ] Farinha de milho
- [ ] Farinha de Rosca
- [ ] Farinha de trigo
- [ ] Farofa pronta
- [ ] Feijão
- [ ] Fermento
- [ ] Fubá
- [ ] Gelatina
- [ ] Goiabada
- [ ] Granulado
- [ ] Ketchup
- [ ] Leite desnatado
- [ ] Leite integral
- [ ] Lentilha
- [ ] Macarrão
- [ ] Maionese
- [ ] Massa para bolo
- [ ] Milho de pipoca
- [ ] Miojo
- [ ] Molho branco
- [ ] Molho de pimenta
- [ ] Molho de tomate
- [ ] Molho madeira
- [ ] Mostarda
- [ ] Óleo
- [ ] Queijo Ralado
- [ ] Sal
- [ ] Sal grosso
- [ ] Suco em pó
- [ ] Vinagre

ENLATADOS

- [ ] Alcaparras
- [ ] Atum
- [ ] Azeitona
- [ ] Cogumelos
- [ ] Creme de leite
- [ ] Doce de leite
- [ ] Ervilha
- [ ] Leite condensado
- [ ] Leite de coco
- [ ] Milho
- [ ] Palmito
- [ ] Patê
- [ ] Sardinha
- [ ] Seleta
- [ ] Tomate seco

TEMPEROS

- [ ] Açafrão-da-terra
- [ ] Alecrim
- [ ] Alho granulado
- [ ] Anis estrelado
- [ ] Canela
- [ ] Cebola em pó
- [ ] Cebolinha em flocos
- [ ] Chimichurri
- [ ] Colorau
- [ ] Cominho
- [ ] Cravo
- [ ] Curry
- [ ] Gengibre em pó
- [ ] Lemon pepper
- [ ] Louro
- [ ] Noz-moscada
- [ ] Orégano
- [ ] Páprica
- [ ] Pimenta do reino
- [ ] Salsa em flocos
- [ ] Sálvia
- [ ] Tempero Ana Maria
- [ ] Tomilho
- [ ] Vinagrete

BEBIDAS

- [ ] Água de coco
- [ ] Água mineral
- [ ] Água mineral com gás
- [ ] Cerveja
- [ ] Energético
- [ ] Refrigerante
- [ ] Suco caixinha
- [ ] Suco de soja
- [ ] Suco garrafa
- [ ] Suco integral
- [ ] Vinho

MATINAIS

- [ ] Achocolatado em pó
- [ ] Aveia
- [ ] Biscoito
- [ ] Bolacha
- [ ] Bolacha
- [ ] Café
- [ ] Cappuccino
- [ ] Cereais
- [ ] Chá
- [ ] Geleia
- [ ] Leite em pó
- [ ] Mel
- [ ] Nutella
- [ ] Pães
- [ ] Pão de forma
- [ ] Torrada

FRIOS E LATICÍNIOS

- [ ] Iogurte
- [ ] Manteiga
- [ ] Margarina
- [ ] Massa fresca
- [ ] Mortadela
- [ ] Peito de peru
- [ ] Presunto
- [ ] Queijo frescal
- [ ] Queijo minas
- [ ] Queijo mussarela
- [ ] Queijo prato
- [ ] Queijo provolone
- [ ] Requeijão
- [ ] Salame

CONGELADOS

- [ ] Batata Frita
- [ ] Hambúrguer
- [ ] Lasanha
- [ ] Legumes
- [ ] Massa para pastel
- [ ] Nuggets
- [ ] Pão de queijo
- [ ] Polenta
- [ ] Polpa de fruta
- [ ] Salgadinhos congelados
- [ ] Sorvete
- [ ] Steak de frango

HIGIENE PESSOAL

- [ ] Absorvente
- [ ] Acetona
- [ ] Acetona
- [ ] Álcool em gel
- [ ] Algodão
- [ ] Condicionador
- [ ] Cotonete
- [ ] Creme de pentear
- [ ] Creme dental
- [ ] Creme hidratante
- [ ] Desodorante
- [ ] Enxaguante bucal
- [ ] Escova de dente
- [ ] Esponja de banho
- [ ] Espuma de barbear
- [ ] Fio dental
- [ ] Gel para cabelo
- [ ] Lâmina de barbear
- [ ] Lixa de unha
- [ ] Papel higiênico
- [ ] Pós barba
- [ ] Protetor diário
- [ ] Protetor solar
- [ ] Removedor de make
- [ ] Reparador de pontas
- [ ] Sabonete
- [ ] Sabonete facial
- [ ] Sabonete íntimo
- [ ] Sabonete liquido
- [ ] Shampoo

KIDS/ BABY

- [ ] Chupeta
- [ ] Copo para água
- [ ] Fralda
- [ ] Higienizador bucal
- [ ] Lenço umedecido
- [ ] Mamadeira
- [ ] Mordedor
- [ ] Pomada assadura

LIMPEZA

- [ ] Água sanitária
- [ ] Alcool
- [ ] Alvejante
- [ ] Amaciante
- [ ] Balde
- [ ] Buchinha de pia
- [ ] Cera
- [ ] Desengordurante
- [ ] Desinfetante
- [ ] Detergente
- [ ] Limpa vidros
- [ ] Lustra móveis
- [ ] Pá de lixo
- [ ] Palha de aço
- [ ] Pastilha de vaso
- [ ] Rodo
- [ ] Sabão em pedra
- [ ] Sabão em pó/ Líquido
- [ ] Saco de lixo
- [ ] Sapólio
- [ ] Tira manchas
- [ ] Vassoura

PET

- [ ] Petiscos
- [ ] ração
- [ ] Shampoo
- [ ] Tapete higiênico

UTILIDADE

- [ ] Carvão
- [ ] Descartáveis
- [ ] Filme plástico
- [ ] Filtro de café
- [ ] Fósforo/ Isqueiro
- [ ] Guardanapo
- [ ] Palito de dente
- [ ] Palito para churrasco
- [ ] Papel alumínio
- [ ] Papel toalha
- [ ] Plástico para freezer
- [ ] Vela
- [ ] Veneno de pernilongo

AÇOUGUE E PEIXES

- [ ] Carne moída
- [ ] Carne para bife
- [ ] Carne para panela
- [ ] Carne picadinho
- [ ] Costela
- [ ] Fígado
- [ ] Músculo
- [ ] Peça de carne
- [ ] Picanha

- [ ] Asinha
- [ ] Coração de frango
- [ ] Coxa de frango
- [ ] Coxa e sobrecoxa
- [ ] Coxinha da asa
- [ ] Filé de frango
- [ ] Frango inteiro
- [ ] Moela
- [ ] Pé de frango
- [ ] Peito de frango
- [ ] Tulipa

- [ ] Bacon
- [ ] Bisteca de porco
- [ ] Carne de porco
- [ ] Lombo
- [ ] Panceta
- [ ] Pernil
- [ ] Toucinho

- [ ] Carne seca
- [ ] Peixe
- [ ] Salsicha

- [ ] Linguiça
- [ ] Linguiça calabresa
- [ ] Linguiça de frango
- [ ] Linguiça recheada
- [ ] Linguiça toscana

HORTIFRUTI

- [ ] Abóbora
- [ ] Abobrinha
- [ ] Acelga
- [ ] Agrião
- [ ] Alface
- [ ] Alho
- [ ] Alho poró
- [ ] Almeirão
- [ ] Batata
- [ ] Berinjela
- [ ] Beterraba
- [ ] brócolis
- [ ] Cebola
- [ ] Cenoura
- [ ] Chicória
- [ ] Chuchu
- [ ] Coentro
- [ ] Couve
- [ ] Couve flor
- [ ] Ervilha
- [ ] Espinafre
- [ ] Jiló
- [ ] Mandioca
- [ ] Mandioquinha
- [ ] Ovos
- [ ] Ovos de codorna
- [ ] Pepino
- [ ] Pimentão Amarelo
- [ ] Pimentão verde
- [ ] Pimentão Vermelho
- [ ] Quiabo
- [ ] Repolho
- [ ] Rúcula
- [ ] Salsinha/ Cebolinha
- [ ] Tomate
- [ ] Vagem

FRUTAS

- [ ] Abacate
- [ ] Abacaxi
- [ ] Acerola
- [ ] Ameixa
- [ ] Banana
- [ ] Caju
- [ ] Caqui
- [ ] Goiaba
- [ ] Graviola
- [ ] Kiwi
- [ ] Laranja lima
- [ ] Laranja pera
- [ ] Limão
- [ ] Maçã
- [ ] Mamão
- [ ] Manga
- [ ] Maracujá
- [ ] Melancia
- [ ] Melão
- [ ] Morango
- [ ] Pêra
- [ ] Pêssego
- [ ] Uva

Minhas receitas

Receita _____ Tempo de preparo: ____:____

Onde encontrei essa receita? _____

Grau de gostosura: ♡♡♡♡♡ Grau de dificuldade: 🍴🍴🍴🍴🍴 Rendimento: 1 2 4 6 8 ☐

Ingredientes:

Modo de preparo:

foto de como ficou

Considerações finais

Controle de leitura

Melhor do ano:

Pior do ano:

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Autor: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Autor: _____

Notas: _____

Controle de filmes

Melhor do ano:

Pior do ano:

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Gênero: _____

Notas: _____

Controle de séries

Melhor do ano: Pior do ano:

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: _____

Compras online

Data	Site	Item	Preço	Rastreio	enviado	recebido
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐

Controle de contas

Financeiro mensal

Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez

Mensal

Data	Conta	Valor	Déb. auto	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez

Anual

Data	Conta	Valor	Déb. auto	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez

Resumo financeiro

	Entradas	Saídas	Investimento	Saldo final
Jan				
Fev				
Mar				
Abr				
Mai				
Jun				
Jul				
Ago				
Set				
Out				
Nov				
Dez				

Gasto anual do cartão

Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Total

Resumo anual

Conseguiu controlar gastos desnecessários? sim ☐ não ☐ quase ☐

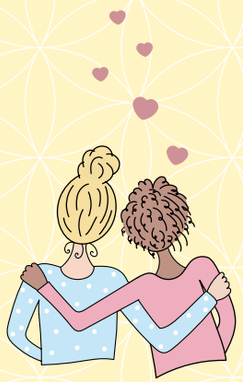
Cumpriu alguma de suas metas financeiras? sim ☐ não ☐ quase ☐

Qual foi sua maior dificuldade financeira esse ano? _____

Anotações

Janeiro

Life was meant
FOR GOOD FRIENDS
and great adventures



MEMÓRIAS DO MÊS

Janeiro

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Janeiro 2022

Importante

Notas

Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
	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						

◑ming ● nova ◑cresc. ○ cheia ⊗ eclipse

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
27	28	29	30	31	01 Ano Novo	● 02
03	04	05	06	07	08	◐ 09
10	11	12	13	14	15	16
○ 17	18	19	20	21	22	23
24	◑ 25	26	27	28	29	30
31						

Dezembro

Semana 52

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] _____
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada
- [ ] _____

27 SEG

Atividade

28 TER

Atividade

29 QUA

Atividade

30 QUI

Atividade

31 SEX

Atividade

01 SÁB

Ano Novo

Atividade

02 DOM

Atividade

Janeiro

Semana 01

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

03 SEG

Atividade

04 TER

Atividade

05 QUA

Atividade

06 QUI

Atividade

07 SEX

Atividade

08 SÁB

Atividade

09 DOM

Atividade

Janeiro

Semana 02

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] _____
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada
- [ ] _____

10 SEG

Atividade

11 TER

Atividade

12 QUA

Atividade

13 QUI

Atividade

14 SEX

Atividade

15 SÁB

Atividade

16 DOM

Atividade

Janeiro

Semana 03

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

17 SEG

Atividade

18 TER

Atividade

19 QUA

Atividade

20 QUI

Atividade

21 SEX

Atividade

22 SÁB

Atividade

23 DOM

Atividade

Janeiro

Semana 04

S	T	Q	Q	S	S	D
				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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ _____
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada
- ☐ _____

24 SEG

Atividade ☐

25 TER

Atividade ☐

26 QUA

Atividade ☐

27 QUI

Atividade ☐

28 SEX

Atividade ☐

29 SÁB

Atividade ☐

30 DOM

Atividade ☐

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Saídas

Data	Descrição	Valor	Data	Descrição	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ☆☆☆☆☆	Preocupada ☆☆☆☆☆	Triste ☆☆☆☆☆
Animada ☆☆☆☆☆	Produtiva ☆☆☆☆☆	Prestativa ☆☆☆☆☆
Focada ☆☆☆☆☆	Feliz ☆☆☆☆☆	_____ ☆☆☆☆☆

Como você avalia esse mês?

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Fevereiro

Her greatest power is believing in herself

FEV | MAR | ABR | MAI | JUN | JUL | AGO | SET | OUT | NOV | DEZ

MEMÓRIAS DO MÊS

Fevereiro

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Fevereiro

2022

Importante

Notas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
31	● 01	02	03	04	05	06
07	◐ 08	09	10	11	12	13
14	15	○ 16	17	18	19	20
21	22	◑ 23	24	25	26	27
28	01	02	03	04	05	06

Março

S	T	Q	Q	S	S	D
	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			

◑ming ●nova ◐cresc. ○cheia ⊗eclipse

Fevereiro

Semana 05

S	T	Q	Q	S	S	D
	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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

31 SEG

Atividade ☐

01 TER

Atividade ☐

02 QUA

Atividade ☐

03 QUI

Atividade ☐

04 SEX

Atividade ☐

05 SÁB

Atividade ☐

06 DOM

Atividade ☐

Fevereiro

Semana 06

S	T	Q	Q	S	S	D
	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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

07 SEG

Atividade ☐

08 TER

Atividade ☐

09 QUA

Atividade ☐

10 QUI

Atividade ☐

11 SEX

Atividade ☐

12 SÁB

Atividade ☐

13 DOM

Fevereiro

Semana 07

S	T	Q	Q	S	S	D
	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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

14 SEG

Atividade ☐

15 TER

Atividade ☐

16 QUA

Atividade ☐

17 QUI

Atividade ☐

18 SEX

Atividade ☐

19 SÁB

Atividade ☐

20 DOM

Atividade ☐

Fevereiro

Semana 08

S	T	Q	Q	S	S	D
	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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

21 SEG

Atividade ☐

22 TER

Atividade ☐

23 QUA

Atividade ☐

24 QUI

Atividade ☐

25 SEX

Atividade ☐

26 SÁB

Atividade ☐

27 DOM

Atividade ☐

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★	Preocupada ★★★★★	Triste ★★★★★
Animada ★★★★★	Produtiva ★★★★★	Prestativa ★★★★★
Focada ★★★★★	Feliz ★★★★★	_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Março

This girl was meant to see the world

MEMÓRIAS DO MÊS

Março

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Março

2022

Importante

Notas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
28	01 Carnaval	● 02 Quarta-feira de cinzas	03	04	05	06
07	08 Dia Intern. da Mulher	09	◐ 10	11	12	13
14	15	16	17	○ 18	19	20
21	22	23	◑ 24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

◑ming ● nova ◑cresc. ○cheia ⊗eclipse

Março

Semana 09

S	T	Q	Q	S	S	D
	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			

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

28 SEG

01 TER
Carnaval

02 QUA
Quarta-feira de cinzas

03 QUI

04 SEX

05 SÁB

06 DOM

Atividade

Março

Semana 10

S	T	Q	Q	S	S	D
	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			

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

07 SEG

Atividade

08 TER

Dia Intern. da Mulher

Atividade

09 QUA

Atividade

10 QUI

Atividade

11 SEX

Atividade

12 SÁB

Atividade

13 DOM

Atividade

Março

Semana 11

S	T	Q	Q	S	S	D
	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			

Meus hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] _____
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada
- [ ] _____

14 SEG

Atividade

15 TER

Atividade

16 QUA

Atividade

17 QUI

Atividade

18 SEX

Atividade

19 SÁB

Atividade

20 DOM

Atividade

Março

Semana 12

S	T	Q	Q	S	S	D
	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			

Meus hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

21 SEG

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Atividade ☐

22 TER

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Atividade ☐

23 QUA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Atividade ☐

24 QUI

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Atividade ☐

25 SEX

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Atividade ☐

26 SÁB

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Atividade ☐

27 DOM

Março

Semana 13

S	T	Q	Q	S	S	D
	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			

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

28 SEG

Atividade

29 TER

Atividade

30 QUA

Atividade

31 QUI

Atividade

01 SEX

Atividade

02 SÁB

Atividade

03 DOM

Atividade

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Saídas

Data	Descrição	Valor	Data	Descrição	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★
_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Abril

there once was a girl who FOLLOWED her dreams

MEMÓRIAS DO MÊS

Abril

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Abril

2022

Importante

Notas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
28	29	30	31	● 01	02	03
04	05	06	07	08	◑ 09	10
11	12	13	14	15 Sexta-feira Santa	○ 16	17 Páscoa
18	19	20	21 Tiradentes	22	◑ 23	24
25	26	27	28	29	● 30	01

Maio

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

◑ ming ● nova ◑ cresc. ○ cheia ⊗ eclipse

Abril

Semana 14

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

04 SEG

Atividade

05 TER

Atividade

06 QUA

Atividade

07 QUI

Atividade

08 SEX

Atividade

09 SÁB

Atividade

10 DOM

Atividade

Abril

Semana 15

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

11 SEG

Atividade

12 TER

Atividade

13 QUA

Atividade

14 QUI

Atividade

15 SEX

Sexta-feira Santa

Atividade

16 SÁB

Atividade

17 DOM

Páscoa

Atividade

Abril

Semana 16

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] _____
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada
- [ ] _____

18 SEG

19 TER

20 QUA

21 QUI

Tiradentes

22 SEX

23 SÁB

Atividade

24 DOM

Abril

Semana 17

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

25 SEG

Atividade

26 TER

Atividade

27 QUA

Atividade

28 QUI

Atividade

29 SEX

Atividade

30 SÁB

Atividade

01 DOM

Dia do Trabalho

Atividade

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Saídas

Data	Descrição	Valor	Data	Descrição	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★
_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA — MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Maio

LIFE IS MADE OF
small moments

MEMÓRIAS DO MÊS

Maio

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Maio

2022

Importante

Notas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
25	26	27	28	29	30	01 Dia do Trabalho
02	03	04	05	06	07	◐ 08 Dia das Mães
09	10	11	12	13	14	15
○ 16	17	18	19	20	21	◑ 22
23	24	25	26	27	28	29
● 30	31					

Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
		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			

◑ming ●nova ◑cresc. ○cheia ⊗eclipse

FEV MAR ABR MAI

JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Maio

Semana 18

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] _____
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada
- [ ] _____

02 SEG

Atividade

03 TER

Atividade

04 QUA

Atividade

05 QUI

Atividade

06 SEX

Atividade

07 SÁB

Atividade

08 DOM

Dia das Mães

Atividade

Maio

Semana 19

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] _____
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada
- [ ] _____

09 SEG

Atividade

10 TER

Atividade

11 QUA

Atividade

12 QUI

Atividade

13 SEX

Atividade

14 SÁB

Atividade

15 DOM

Atividade

Maio

Semana 20

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

16 SEG

Atividade

17 TER

Atividade

18 QUA

Atividade

19 QUI

Atividade

20 SEX

Atividade

21 SÁB

Atividade

22 DOM

Atividade

Maio

Semana 21

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] _____
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada
- [ ] _____

23 SEG

Atividade

24 TER

Atividade

25 QUA

Atividade

26 QUI

Atividade

27 SEX

Atividade

28 SÁB

Atividade

29 DOM

Atividade

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★	Preocupada ★★★★★	Triste ★★★★★
Animada ★★★★★	Produtiva ★★★★★	Prestativa ★★★★★
Focada ★★★★★	Feliz ★★★★★	_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

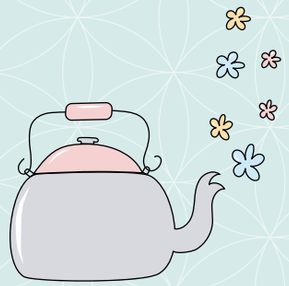
Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Junho

Life is TOO SHORT to wait



MEMÓRIAS DO MÊS

Junho

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Junho

2022

Importante

Notas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
30	31	01	02	03	04	05
06	◐ 07	08	09	10	11	12 Dias dos namorados
13	○ 14	15	16 Corpus Christi	17	18	19
20	◑ 21	22	23	24 Dia de São João	25	26
27	● 28	29	30	01	02	03

Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

◑ming ● nova ◑cresc. ○ cheia ⊗ eclipse

Junho

Semana 22

S	T	Q	Q	S	S	D
		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			

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- ☐ Produtiva
- ☐ Feliz
- ☐ Prestativa
- ☐ Triste
- ☐ Estressada
- ☐ Focada
- ☐ Preocupada
- ☐ Animada
- ☐ _____
- ☐ _____

30 SEG

Atividade ☐

31 TER

Atividade ☐

01 QUA

Atividade ☐

02 QUI

Atividade ☐

03 SEX

Atividade ☐

04 SÁB

Atividade ☐

05 DOM

Atividade ☐

Junho

Semana 23

S	T	Q	Q	S	S	D
		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			

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

06 SEG

Atividade

07 TER

Atividade

08 QUA

Atividade

09 QUI

Atividade

10 SEX

Atividade

11 SÁB

Atividade

12 DOM

Dias dos namorados

Junho

Semana 24

S	T	Q	Q	S	S	D
		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			

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

13 SEG

Atividade

14 TER

Atividade

15 QUA

Atividade

16 QUI

Corpus Christi

Atividade

17 SEX

Atividade

18 SÁB

Atividade

19 DOM

Atividade

Junho

Semana 25

S	T	Q	Q	S	S	D
		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			

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

20 SEG

Atividade ☐

21 TER

Atividade ☐

22 QUA

Atividade ☐

23 QUI

Atividade ☐

24 SEX

Dia de São João

Atividade ☐

25 SÁB

Atividade ☐

26 DOM

Atividade ☐

Junho

Semana 26

S	T	Q	Q	S	S	D
		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			

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- ☐ Produtiva
- ☐ Feliz
- ☐ Prestativa
- ☐ Triste
- ☐ Estressada
- ☐ Focada
- ☐ Preocupada
- ☐ Animada
- ☐ _____
- ☐ _____

27 SEG

Atividade ☐

28 TER

Atividade ☐

29 QUA

Atividade ☐

30 QUI

Atividade ☐

01 SEX

Atividade ☐

02 SÁB

Atividade ☐

03 DOM

Atividade ☐

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Julho

don't forget
Anything is possible

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★
_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

1 ★ 2 ★ 3 ★ 4 ★ 5 ★ 6 ★ 7 ★ 8 ★ 9 ★ 10 ★

POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

MEMÓRIAS DO MÊS

Julho

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Julho

2022

Importante

Notas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
27	28	29	30	01	02	03
04	05	◐ 06	07	08	09	10
					Revolução Constitucionalista	
11	12	○ 13	14	15	16	17
18	19	◑ 20	21	22	23	24
		Dia do amigo				
25	26	27	● 28	29	30	31

Agosto

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

◑ming ●nova ◑cresc. ○cheia ⊗eclipse

Julho

Semana 27

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

04 SEG

Atividade

05 TER

Atividade

06 QUA

Atividade

07 QUI

Atividade

08 SEX

Atividade

09 SÁB

Dia da Revolução Constitucionalista

Atividade

10 DOM

Atividade

Julho

Semana 28

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

11 SEG

Atividade

12 TER

Atividade

13 QUA

Atividade

14 QUI

Atividade

15 SEX

Atividade

16 SÁB

Atividade

17 DOM

Atividade

Julho

Semana 29

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

18 SEG

19 TER

20 QUA

Dia do amigo

21 QUI

22 SEX

23 SÁB

Atividade

24 DOM

Julho

Semana 30

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

25 SEG

26 TER

27 QUA

28 QUI

29 SEX

30 SÁB

Atividade

31 DOM

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Saídas

Data	Descrição	Valor	Data	Descrição	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★
_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Agosto

WORDS

Have Power

MEMÓRIAS DO MÊS

Agosto

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Agosto

2022

Importante

Notas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
01	02	03	04	◑ 05	06	07
08	09	10	○ 11	12	13	14 Dias dos Pais
15	16	17	18	◑ 19	20	21
22	23	24	25	26	● 27	28
29	30	31	01	02	03	04

Setembro

S	T	Q	Q	S	S	D
			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		

◑ming ●nova ◑cresc. ○cheia ⊗eclipse

Agosto

Semana 31

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

01 SEG

Atividade

02 TER

Atividade

03 QUA

Atividade

04 QUI

Atividade

05 SEX

Atividade

06 SÁB

Atividade

07 DOM

Atividade

Agosto

Semana 32

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

08 SEG

Atividade

09 TER

Atividade

10 QUA

Atividade

11 QUI

Atividade

12 SEX

Atividade

13 SÁB

Atividade

14 DOM

Dias dos Pais

Atividade

Agosto

Semana 33

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

15 SEG

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Atividade [ ]

16 TER

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Atividade [ ]

17 QUA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Atividade [ ]

18 QUI

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Atividade [ ]

19 SEX

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Atividade [ ]

20 SÁB

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Atividade [ ]

21 DOM

Atividade [ ]

Agosto

Semana 34

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

22 SEG

- [ ] Atividade

23 TER

- [ ] Atividade

24 QUA

- [ ] Atividade

25 QUI

- [ ] Atividade

26 SEX

- [ ] Atividade

27 SÁB

- [ ] Atividade

28 DOM

- [ ] Atividade

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Saídas

Data	Descrição	Valor	Data	Descrição	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★
_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

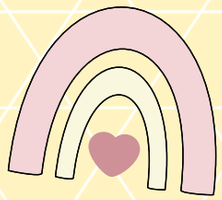
Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Setembro

I believe in me,
I believe I can,
Do Everthing!



MEMÓRIAS DO MÊS

Setembro

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Setembro

2022

Importante

Notas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
29	30	31	01	02	◐ 03	04
05	06	07	08	09	○ 10	11
		Independência do Brasil				
12	13	14	15	16	◑ 17	18
19	20	21	22	23	24	● 25
26	27	28	29	30	01	02

Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

◑ ming. ● nova ◑ cresc. ○ cheia ⊗ eclipse

Setembro

Semana 35

S	T	Q	Q	S	S	D
			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		

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

29 SEG

30 TER

31 QUA

01 QUI

02 SEX

03 SÁB

04 DOM

Atividade

Setembro

Semana 36

S	T	Q	Q	S	S	D
			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		

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

05 SEG

Atividade

06 TER

Atividade

07 QUA

Independência do Brasil

Atividade

08 QUI

Atividade

09 SEX

Atividade

10 SÁB

Atividade

11 DOM

Atividade

Setembro

Semana 37

S	T	Q	Q	S	S	D
			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		

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

12 SEG

Atividade

13 TER

Atividade

14 QUA

Atividade

15 QUI

Atividade

16 SEX

Atividade

17 SÁB

Atividade

18 DOM

Atividade

Setembro

Semana 38

S	T	Q	Q	S	S	D
			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		

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] _____
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada
- [ ] _____

19 SEG

Atividade

20 TER

Atividade

21 QUA

Atividade

22 QUI

Atividade

23 SEX

Atividade

24 SÁB

Atividade

25 DOM

Atividade

Setembro

Semana 39

S	T	Q	Q	S	S	D
			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		

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] _____
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada
- [ ] _____

26 SEG

Atividade

27 TER

Atividade

28 QUA

Atividade

29 QUI

Atividade

30 SEX

Atividade

01 SÁB

Atividade

02 DOM

Atividade

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Saídas

Data	Descrição	Valor	Data	Descrição	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★
_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

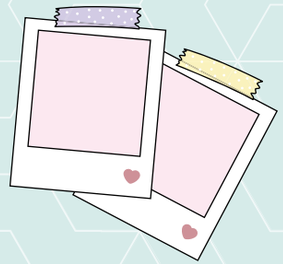
Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Outubro



Collect moments not things!

MEMÓRIAS DO MÊS

Outubro

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Outubro

2022

Importante

Notas

Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
	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				

◑ming ●nova ◑cresc. ○cheia ⊗eclipse

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
26	27	28	29	30	01	◐ 02
03	04	05	06	07	08	○ 09
10	11	12 Nossa Senhora Aparecida	13	14	15 Dia do Professor	16
◑ 17	18	19	20	21	22	23
24	● 25	26	27	28	29	30
31 Halloween						

Outubro

Semana 40

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

03 SEG

Atividade

04 TER

Atividade

05 QUA

Atividade

06 QUI

Atividade

07 SEX

Atividade

08 SÁB

Atividade

09 DOM

Atividade

Outubro

Semana 41

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

10 SEG

11 TER

12 QUA

Nossa Senhora Aparecida

13 QUI

14 SEX

15 SÁB

Dia do Professor

Atividade

16 DOM

Outubro

Semana 42

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

17 SEG

Atividade

18 TER

Atividade

19 QUA

Atividade

20 QUI

Atividade

21 SEX

Atividade

22 SÁB

Atividade

23 DOM

Atividade

Outubro

Semana 43

S	T	Q	Q	S	S	D
					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						

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

24 SEG

Atividade

25 TER

Atividade

26 QUA

Atividade

27 QUI

Atividade

28 SEX

Atividade

29 SÁB

Atividade

30 DOM

Atividade

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★
_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
POUCO SATISFEITA — MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Novembro

You're RESPONSIBLE for your own happiness

Novembro

MEMÓRIAS DO MÊS

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Novembro

2022

Importante

Notas

Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
			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	

◑ming ●nova ◑cresc. ○cheia ⊗eclipse

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
31	◐ 01	02 Finados	03	04	05	06
07	○ 08	09	10	11	12	13
14	15 Proclamação da República	◑ 16	17	18	19	20 Consciência Negra
21	22	● 23	24	25 Black Friday	26	27
28	29	◐ 30	01	02	03	04

Novembro

Semana 44

S	T	Q	Q	S	S	D
	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				

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

31 SEG
Halloween

Atividade

01 TER

Atividade

02 QUA
Finados

Atividade

03 QUI

Atividade

04 SEX

Atividade

05 SÁB

Atividade

06 DOM

Atividade

Novembro

Semana 45

S	T	Q	Q	S	S	D
	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				

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

07 SEG

Atividade

08 TER

Atividade

09 QUA

Atividade

10 QUI

Atividade

11 SEX

Atividade

12 SÁB

Atividade

13 DOM

Atividade

Novembro

Semana 46

S	T	Q	Q	S	S	D
	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				

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

14 SEG

15 TER

Proclamação da República

16 QUA

17 QUI

18 SEX

19 SÁB

Atividade

20 DOM

Consciência Negra

Novembro

Semana 47

S	T	Q	Q	S	S	D
	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				

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Prestativa
- [ ] Estressada
- [ ] Preocupada
- [ ] Feliz
- [ ] Triste
- [ ] Focada
- [ ] Animada

21 SEG

Atividade

22 TER

Atividade

23 QUA

Atividade

24 QUI

Atividade

25 SEX

Black Friday

Atividade

26 SÁB

Atividade

27 DOM

Atividade

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Venc.	Conta	Valor
	Total	

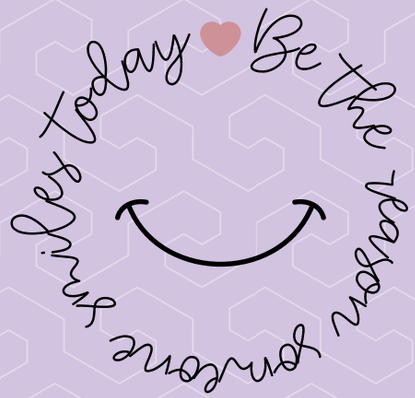
Saídas

Data	Descrição	Valor	Data	Descrição	Valor

Notas do mês

Notas do mês

Dezembro



Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada
Animada
Focada
Preocupada
Produtiva
Feliz
Triste
Prestativa
_____

Como você avalia esse mês?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

MEMÓRIAS DO MÊS

Dezembro

Desafio 30 dias

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

Minha rotina Mensal

Monitore suas rotinas mensais! Anote sua rotina de skin care, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Dezembro

2022

Importante

Notas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
28	29	30	01	02	03	04
05	06	07	○ 08	09	10	11
12	13	14	15	◑ 16	17	18
19	20	21	22	● 23	24	25 Natal
26	27	28	◐ 29	30	31	01

Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

◑ming ● nova ◑cresc. ○ cheia ⊗ eclipse

Dezembro

Semana 48

S	T	Q	Q	S	S	D
			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	

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

28 SEG

Atividade

29 TER

Atividade

30 QUA

Atividade

01 QUI

Atividade

02 SEX

Atividade

03 SÁB

Atividade

04 DOM

Atividade

Dezembro

Semana 49

S	T	Q	Q	S	S	D
			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	

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

05 SEG

Atividade

06 TER

Atividade

07 QUA

Atividade

08 QUI

Atividade

09 SEX

Atividade

10 SÁB

Atividade

11 DOM

Atividade

Dezembro

Semana 50

S	T	Q	Q	S	S	D
			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	

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

12 SEG

Atividade

13 TER

Atividade

14 QUA

Atividade

15 QUI

Atividade

16 SEX

Atividade

17 SÁB

Atividade

18 DOM

Atividade

Dezembro

Semana 51

S	T	Q	Q	S	S	D
			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	

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

19 SEG

Atividade

20 TER

Atividade

21 QUA

Atividade

22 QUI

Atividade

23 SEX

Atividade

24 SÁB

Atividade

25 DOM

Natal

Atividade

Dezembro

Semana 52

S	T	Q	Q	S	S	D
			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	

Meus hábitos

S T Q Q S S D

Gratidão

Coisas para fazer

Como foi minha semana?

- [ ] Produtiva
- [ ] Feliz
- [ ] Prestativa
- [ ] Triste
- [ ] Estressada
- [ ] Focada
- [ ] Preocupada
- [ ] Animada
- [ ] _____
- [ ] _____

26 SEG

Atividade

27 TER

Atividade

28 QUA

Atividade

29 QUI

Atividade

30 SEX

Atividade

31 SÁB

Atividade

01 DOM

ANO NOVO

Atividade

Finanças

Resumo financeiro

Entradas

Data	Descrição	Valor
	Total	

Anotações

Contas a pagar fixas

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Venc.	Conta	Valor
	Total	

Saídas

Data	Descrição	Valor	Data	Descrição	Valor

Resumo do mês

Praticando a gratidão

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata ?

Análise de sentimentos

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★
_____ ★★★★★

Como você avalia esse mês?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Um momento inesquecível

Meu maior aprendizado

Uma música que me conquistou

O melhor lugar que conheci

Notas do mês

Notas do mês

Notas do mês

To-do list

. .

S T Q Q S S D

To-do list

. .

S T Q Q S S D

Anotações

Anotações

Contatos

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Contatos

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Nome: _____
Celular: _____
E-mail: _____
Endereço: _____
Obs:

Aniversários

Aniversários

Janeiro

Fevereiro

Março

Julho

Agosto

Setembro

Abril

Maio

Junho

Outubro

Novembro

Dezembro

EXTRAS | TO-DO | FINANÇAS | CONTROLE | REFEIÇÃO | SAÚDE | VIAGEM | METAS

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

Logins e senhas

Logins e senhas

Site
Login
Senha
E-mail
Obs