



MINHA VIDA
EM

2025



Fátima Ferrari

HARMONIZANDO VIDAS





Olá!

Para você, que busca seu caminho interior, preparei este pequeno presente.

Que estas páginas te ajudem a encontrar inspiração, a conciliar organização e planejar a vida de dentro pra fora.

Que seja motivo de alegria olhar para dentro e ver o quanto caminhou!

Que seja um bom termômetro da sua dedicação e empenho na busca e construção do seu Eu Melhor!

Que você se veja como eu te vejo,

Com amor,

Fabíola



fabíola ferrari
HARMONIZANDO VIDAS



PLANEJADOR DE METAS

ANO:

TRIMESTRE:

MÊS:

CITAÇÃO MOTIVACIONAL

META

DATA DE
VENCIMENTO



CRONOGRAMA DE METAS



METAS	QUANDO	ETAPAS DE AÇÃO





MINHAS PRIORIDADES

Nome da tarefa

Passos a tomar

01

02

03

04

05



PLANEJADOR DIÁRIO

PRINCIPAIS PRIORIDADES

1	
2	
3	
4	

COMPROMISSOS

1	
2	
3	
4	

O QUE FAZER HOJE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

AMANHÃ PARA FAZER

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

NOTAS

RABISCOS





PLANEJADOR SEMANAL

SEGUNDA-FEIRA

META

1

2

TERÇA-FEIRA

3

QUARTA-FEIRA

LISTA DE TAREFAS

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

NOTAS

SÁBADO

DOMINGO



MÊS DE:

SEMANA 04

[illegible]

PLANEJADOR ANUAL

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO



MÊS EM RESUMO

MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB

METAS DO MÊS

-
-
-
-
-

NOTAS





JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

OUTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO

ANO EM RESUMO

ANO :

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

OUTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO





MATRIZ DE PRIORIDADES

IMPORTANTE		
	<i>Faça agora</i>	<i>Fazer depois</i>
NÃO É IMPORTANTE	<i>Delegar</i>	<i>Excluir</i>

NOTAS



RASTREADOR DE CONTAS

MÊS DE

ANO

[illegible]



RASTREADOR DE ECONOMIA



RASTREADOR DE RENDA

[illegible]



RASTREADOR DE DESPESAS

MÊS

[illegible]

CALENDÁRIO FINANCEIRO

MÊS DE				ANO		
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM



ORÇAMENTO MENSAL

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

FONTE DE RENDA	QUANTIA
01	
02	
03	
TOTAL	

PESSOAL	ORÇAMENTO	GASTO
ENTRETENIMENTO		
ROUPAS		
COSMETIKS		
SEGURO DE VIDA		
OUTROS		
TOTAL		

UTILITÁRIOS	ORÇAMENTO	GASTO
ELÉTRICO		
TELEFONE		
INTERNET		
GAS		
TRASH		
TOTAL		

LAR	ORÇAMENTO	GASTO
ALUGUEL		
HIPOTECA		
IMPOSTOS		
SEGURO REPAROS		
TOTAL		

TRANSPORTE	ORÇAMENTO	GASTO
PAGAMENTO DE		
CARRO		
SEGURO AUTOMÓVEL		
GÁS MANUTENÇÃO		
TOTAL		

DÍVIDAS	ORÇAMENTO	GASTO
CARTÃO DE		
CRÉDITO OUTROS		
TOTAL		

COMIDA	ORÇAMENTO	GASTO
MANTIMENTOS		
COMENDO FORA		
TOTAL		

DIVERSOS	ORÇAMENTO	GASTO

CONTA POUPANÇA VERIFICADA			
CONTA	COMEÇANDO	META	FINAL

	ORÇAMENTO	REAL	DIFERENÇA
TOTAL DE RECEITAS			
TOTAL DESPESAS			
TOTAL DE POUPANÇAS			

RASTREADOR DE GASTOS

Semanas	Quantia	Total	Semanas	Quantia	Total
01			27		
02			28		
03			29		
04			30		
05			31		
06			32		
07			33		
08			34		
09			35		
10			36		
11			37		
12			38		
13			39		
14			40		
15			41		
16			42		
17			43		
18			44		
19			45		
20			46		
21			47		
22			48		
23			49		
24			50		
25			51		
26			52		

Valor gasto:

Despesa total:

DESAFIO SEM GASTOS

MÊS

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

Exceções

--

Estatísticas

Reflexões





DATA:

[illegible]



LISTA DE DESEJOS





LISTA DE COMPRAS

MÊS:

SEMANA:

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

PLANEJADOR DE REFEIÇÕES

Data: _____

	Café da manhã	Lanche	Almoço	Jantar
SEG				
TER				
QUA				
QUI				
SEX				
SÁB				
DOM				



Nome:

Tempo de cozimento:

Porções:

Avaliação:



Instruções



DATA _____

PARA _____

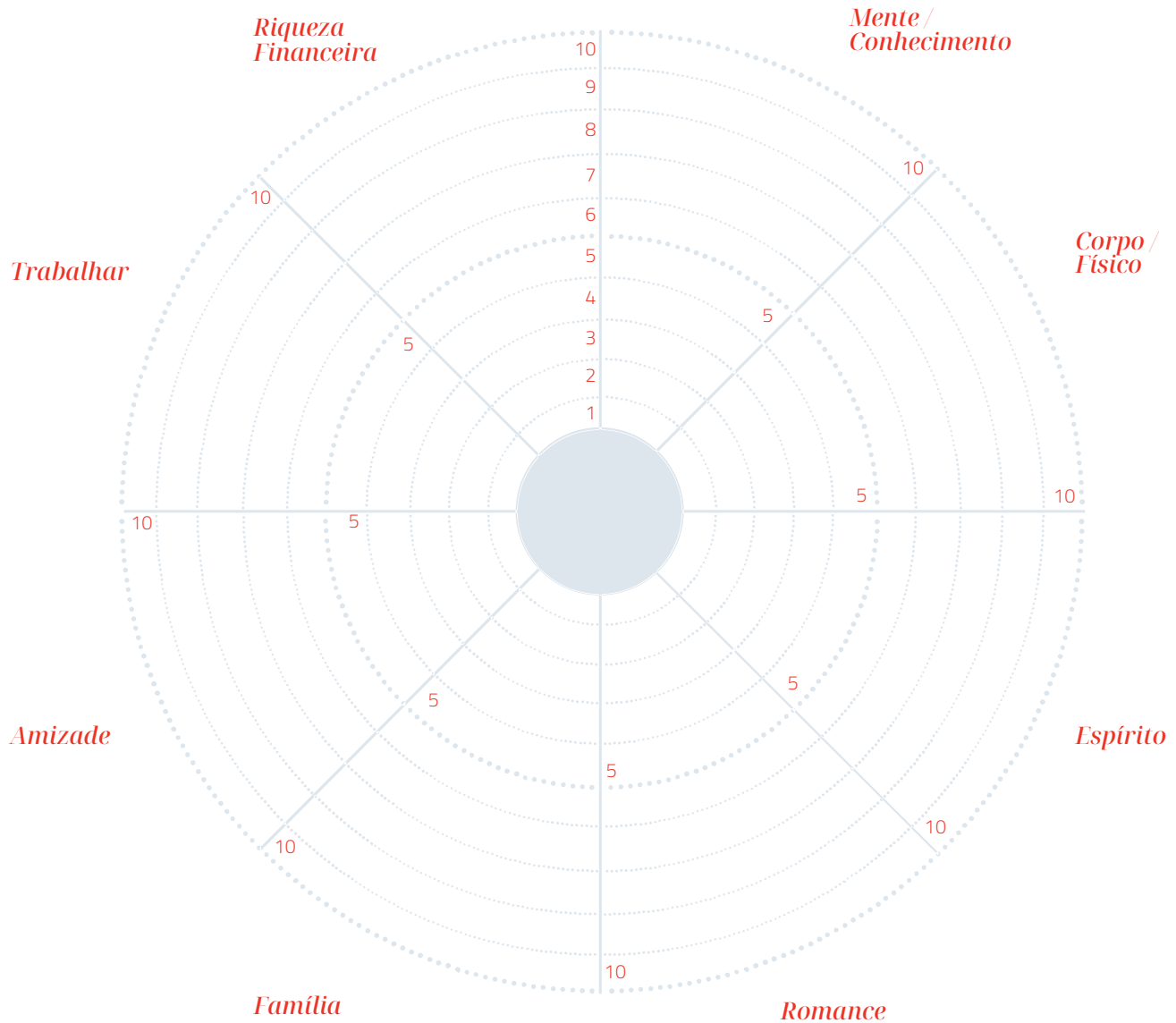
PARA _____

PARA _____



RODA DA VIDA

MÊS _____



NOTAS



RODA DA VIDA

Carreira

Financiar

Amigos

Amor

Crescimento Pessoal

Saúde

Lazer

Lar





PLANEJADOR DE AUTOCAUIDADO

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

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

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





QUADRO DE VISÃO

O QUE EU GOSTARIA DE ATRAIR

ESPIRITUALIDADE

SAÚDE FÍSICA

AMOR PRÓPRIO

MINHA FAMÍLIA

MENTALIDADE DE DINHEIRO

MEU GRANDE OBJETIVO





RASTREADOR DE HÁBITOS

MÊS _____

HÁBITO:

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				

HÁBITO:

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				

HÁBITO:

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				

HÁBITO:

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				

HÁBITO:

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

HÁBITO:

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



RASTREADOR DE HUMOR

MÊS _____

A circular mood tracker divided into 31 segments, each representing a day of the month. The segments are numbered 1 through 31 in a clockwise direction starting from the top right. The circle is drawn with red lines, and the numbers are in black. The segments are currently empty, intended for users to record their mood for each day.

NEUTRO	CANSADO	ESTRESSADO	
MAL-HUMORADO	DOENTE	TRISTE	
RELAXADO	FELIZ	NERVOSO	



RASTREADOR DE ÁGUA

MÊS DE

A SEMANA DE

A SEMANA DE

A SEMANA DE

A SEMANA DE

SEG



SEG



SEG



SEG



TER



TER



TER



TER



QUA



QUA



QUA



QUA



QUI



QUI



QUI



QUI



SEX



SEX



SEX



SEX



SÁB



SÁB



SÁB



SÁB



DOM



DOM



DOM



DOM





RASTREADOR DE SONO

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	TOTAL
1	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
2	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
3	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
4	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
9	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
10	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
11	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
12	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
13	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
15	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
16	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
17	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
18	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
19	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
20	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
21	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
22	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
23	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
24	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
25	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
26	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
27	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
28	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
29	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
30	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
31	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

RASTREADOR DE PERÍODO

MÊS _____

CHAVE: ☐ PESADO ☐ NORMAL ☐ LUZ ☐ MANCHANDO

JANEIRO

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

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

MARÇO

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

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

MAIO

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

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

JULHO

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

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

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

OUTUBRO

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

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

DEZEMBRO

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

RASTREADOR DE LEITURA

NOME		META	LIVROS / ATAS	
DIA	TÍTULO DO LIVRO		MINUTOS	TOTAL
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				
TOTAL DE MINUTOS LIDOS				
NÚMERO TOTAL DE LIVROS				

FILMES FAVORITOS

1

2

3

4

5

6

7

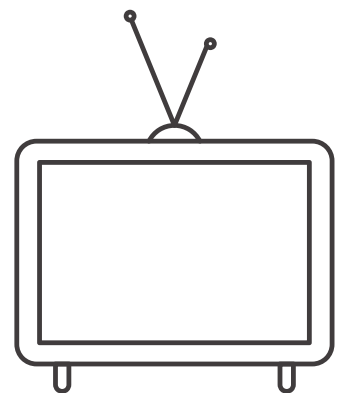
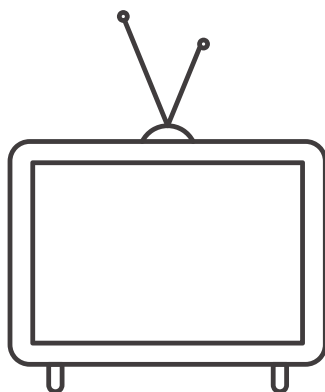
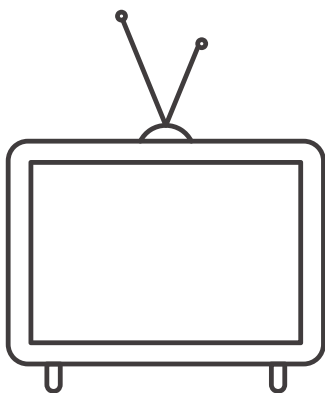
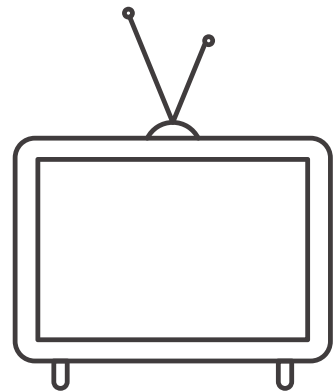
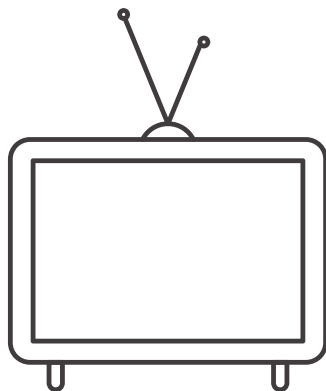
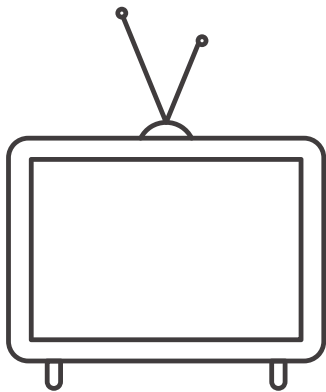
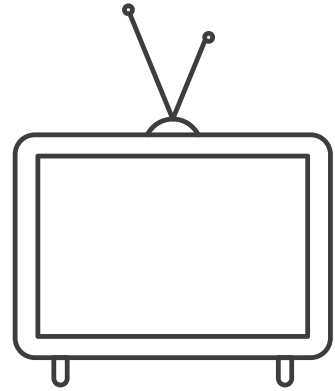
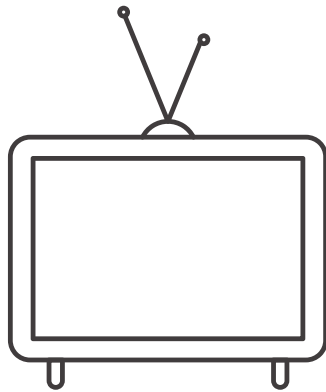
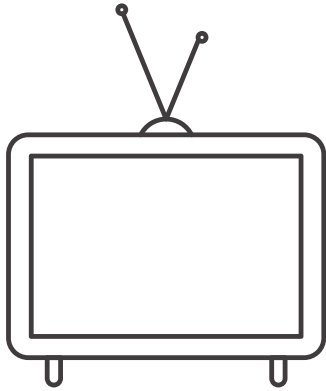
8

9

10

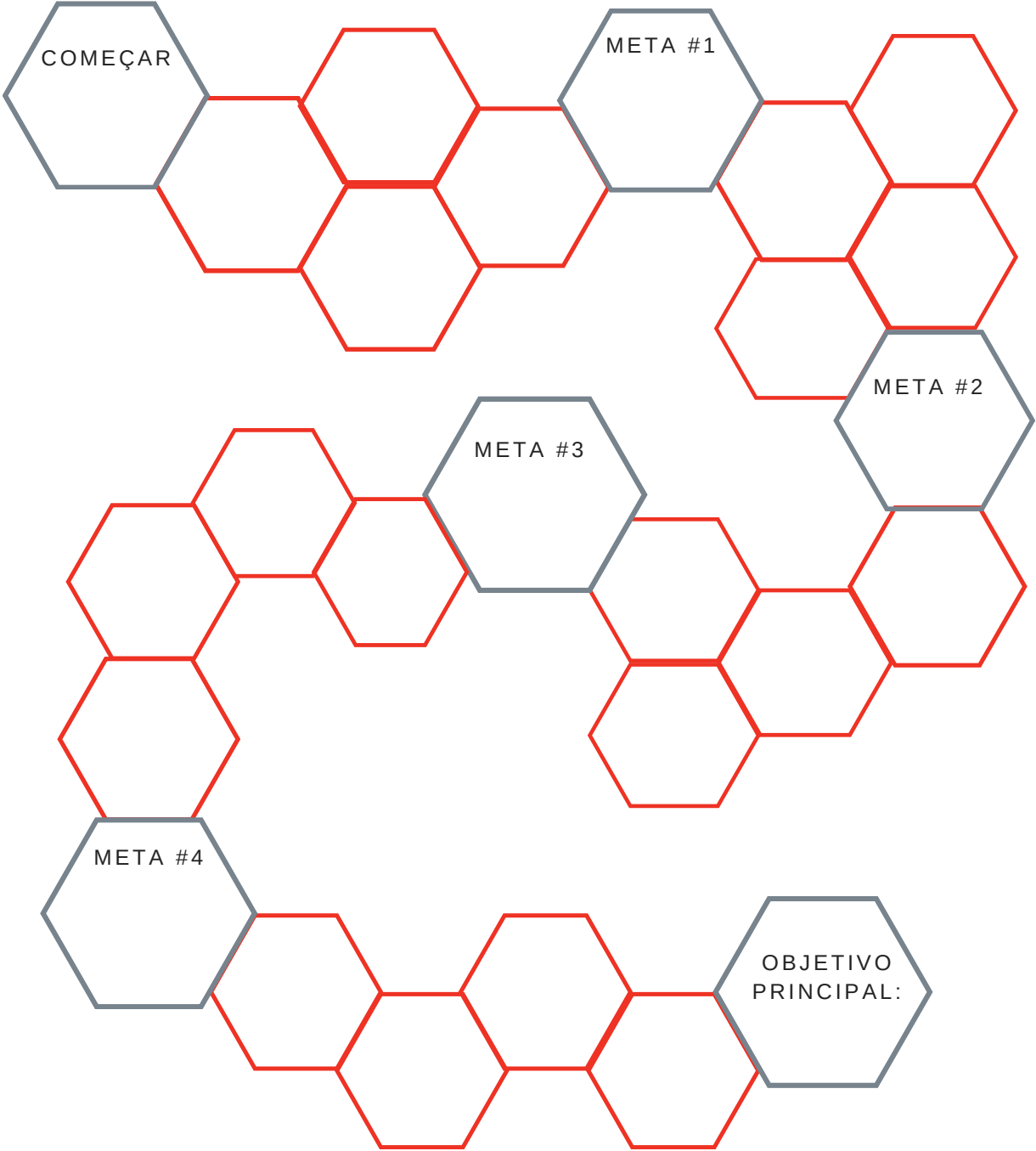


PROGRAMAS DE TV FAVORITOS



RASTREADOR DE PERDA DE PESO

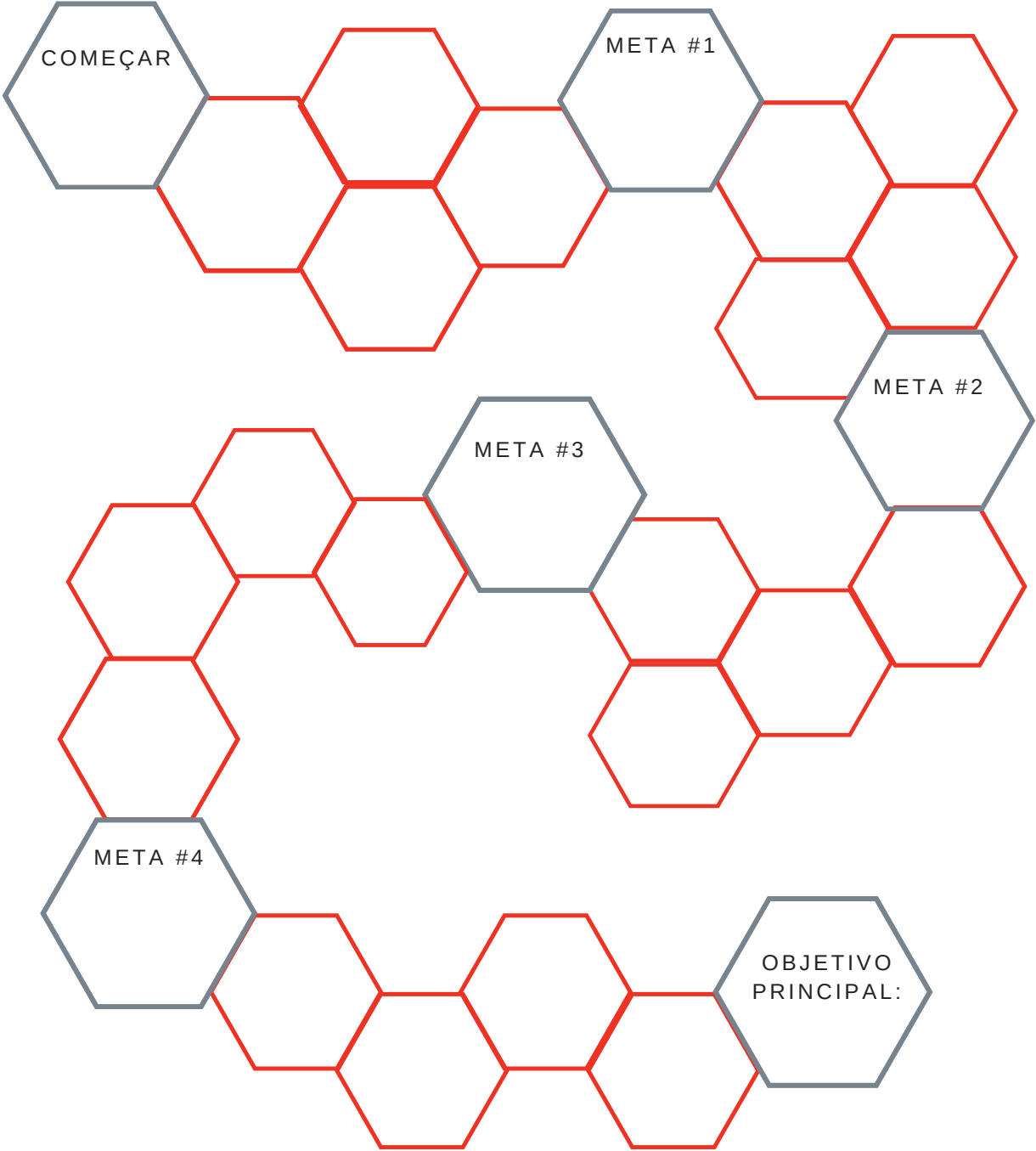
MÊS _____



METAS	#1	RECOMPENSAS	
	#2		
	#3		
	#4		
	PRINCIPAL:		

RASTREADOR DE GANHOS DE PESO

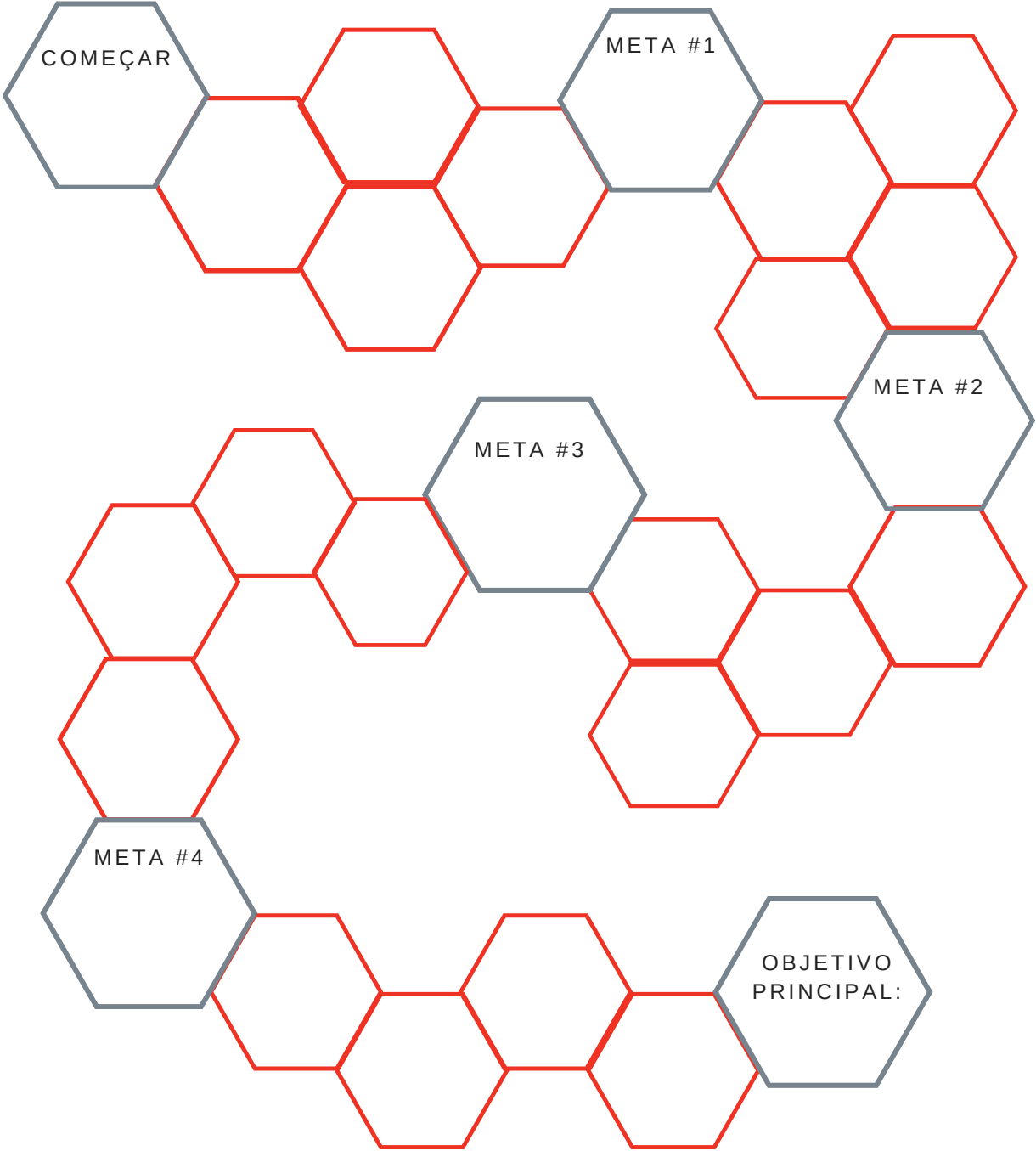
MÊS _____



METAS	#1	RECOMPENSAS	
	#2		
	#3		
	#4		
	PRINCIPAL:		

RASTREADOR DE MANUTENÇÃO DE PESO

MÊS _____



METAS	#1	RECOMPENSAS	
	#2		
	#3		
	#4		
	PRINCIPAL:		

PLANEJADOR DE TREINO

SEMANA _____

SEGUNDA-FEIRA

Treino planejado

Treino real

TERÇA-FEIRA

Treino planejado

Treino real

QUARTA-FEIRA

Treino planejado

Treino real

QUINTA-FEIRA

Treino planejado

Treino real

SEXTA-FEIRA

Treino planejado

Treino real

SÁBADO

Treino planejado

Treino real

DOMINGO

Treino planejado

Treino real



METAS DE PERDA DE PESO

Data de início:	Data alvo:
-----------------	------------

Meta: _____ _____ _____ _____	Por que: _____ _____ _____ _____
---	--

Medidas:

[illegible]

Ações para atingir a meta:

[illegible]

Recompensas:

[illegible]

METAS DE GANHOS DE PESO

Data de início:	Data alvo:
-----------------	------------

Meta: _____ _____ _____ _____	Por que: _____ _____ _____ _____
---	--

Medidas:

[illegible]

Ações para atingir a meta:

[illegible]

Recompensas:

[illegible]

METAS DE MANUTENÇÃO DE PESO

Data de início:	Data alvo:
-----------------	------------

Meta:

Por que:

Medidas:

[illegible]

Ações para atingir a meta:

[illegible]

Recompensas:

[illegible]

RASTREADOR DE PASSOS DE 30 DIAS

DATA:

META	
------	--

DIA 01	DIA 02	DIA 03	DIA 04	DIA 05	DIA 06
DIA 07	DIA 08	DIA 09	DIA 10	DIA 11	DIA 12
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30

NOTAS	
-------	--



RASTREADOR DE PASSOS DE 30 DIAS

DATA:

META

DIA 01

DIA 02

DIA 03

DIA 04

DIA 05

DIA 06

DIA 07

DIA 08

DIA 09

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 24

DIA 25

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

NOTAS



REGISTRO DE IOGA

DATA DE HOJE

MÚSICA

POSIÇÃO/S	TEMPO	FEITO
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

OBJETIVO(S) PARA A SESSÃO DE YOGA DE HOJE



REGISTRO DE IOGA

DATA DE HOJE

MÚSICA

POSIÇÃO/S	TEMPO	FEITO
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

OBJETIVO(S) PARA A SESSÃO DE YOGA DE HOJE

--



VITAMINAS E MEDICAMENTOS

MEDICAMENTO:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FREQÜÊNCIA:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DOSE:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TEMPO:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DATA:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MEDICAMENTO:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FREQÜÊNCIA:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DOSE:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TEMPO:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DATA:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MEDICAMENTO:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FREQÜÊNCIA:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DOSE:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TEMPO:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DATA:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MEDICAMENTO:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FREQÜÊNCIA:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DOSE:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TEMPO:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DATA:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



HISTÓRICO MÉDICO

PROCEDIMENTO MÉDICO	DATA

MEDICAÇÃO	DATA

ALERGIAS MEDICAMENTOSAS	DATA

PREOCUPAÇÕES	DATA



HISTÓRICO MÉDICO

PROCEDIMENTO MÉDICO	DATA

MEDICAÇÃO	DATA

ALERGIAS MEDICAMENTOSAS	DATA

PREOCUPAÇÕES	DATA



ROTINA DE PROTEÇÃO MATINAL

SEMANA _____

S
A
L
V
A
D
O
R
E
S

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SILÊNCIO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AFIRMAÇÕES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VISUALIZAÇÕES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EXERCÍCIO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
LEITURA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ESCREVI	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MEU PORQUÊ

NOTAS



ROTINA DE PROTEÇÃO MATINAL

SEMANA _____

S
A
L
V
A
D
O
R
E
S

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SILÊNCIO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AFIRMAÇÕES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VISUALIZAÇÕES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EXERCÍCIO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
LEITURA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ESCREVI	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MEU PORQUÊ

NOTAS



ROTINA NOTURNA

NECESSIDADES MATINAL

NECESSIDADES DA NOITE

Tempo	Tarefa	Feito



COISAS DA ALMA

CARTA

MEUS MELHORES AMIGOS SÃO

MINHAS MÚSICAS FAVORITAS

MEU PROGRAMA DE TV FAVORITO

MEU LIVRO FAVORITO

MEUS MEDOS



COISAS DA ALMA

CARTA

MEUS MELHORES AMIGOS SÃO

MINHAS MÚSICAS FAVORITAS

MEU PROGRAMA DE TV FAVORITO

MEU LIVRO FAVORITO

MEUS MEDOS



RASTREADOR DE GRATIDÃO

Um rastreador de gratidão é uma ferramenta poderosa para cultivar um estado mental positivo e melhorar o bem-estar emocional. Ele funciona incentivando as pessoas a refletirem diariamente sobre os aspectos da vida pelos quais são gratas. Isso pode ser feito em um diário físico, um aplicativo digital ou até mesmo em uma simples lista de papel.

Registrando diariamente três a cinco coisas pelas quais você se sente grato, você começa a treinar o cérebro para focar nos aspectos positivos, mesmo em tempos difíceis. Este hábito pode levar a um aumento na satisfação com a vida, redução do estresse e melhoria na qualidade do sono. Além disso, um rastreador de gratidão pode ajudar a fortalecer relacionamentos, pois frequentemente nos leva a valorizar e reconhecer mais as pessoas ao nosso redor.

DICA: Periodicamente, reserve um tempo para revisar seus pensamentos e memórias. dê preferência aos de gratidão. Isso pode ser uma ótima maneira de refletir sobre as coisas boas da sua vida e aumentar sua felicidade geral.

use os gráficos a seguir para rastrear este nobre sentimento. crie espaço para este hábito. sugiro que faça diariamente. você vai se sentir diferente. e vai perceber que este diferente pode ser bom, muito bom,

RASTREADOR DE GRATIDÃO

MÊS _____

The form is a large rectangle with a red border. On the left side, there is a semi-circular scale with numbers 1 through 31. The numbers 1 through 12 are on the top arc, 13 through 24 are on the inner vertical arc, and 25 through 31 are on the bottom arc. The rest of the form is filled with a grid of light gray lines that radiate from the semi-circular scale, creating a series of wedge-shaped sections for writing.

AÇÃO BRAINSTORMING

Pare de fazer

Faça menos

Continue
fazendo

Faça mais

Comece a fazer



MEUS RELACIONAMENTOS

Nesta seção, você poderá classificar seus relacionamentos atuais em uma escala de 1 a 10. Em cada caixa, você poderá escrever o relacionamento atual e dar uma classificação a ele. Além disso, escreva com o que você está feliz e o que precisa melhorar e por que esse relacionamento é importante para você. Como esses relacionamentos estão apoiando você na vida que você está tentando construir?

Relação										Relação									
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
Com o que você está satisfeito e o que precisa melhorar										Com o que você está satisfeito e o que precisa melhorar									

Relação										Relação									
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
Com o que você está satisfeito e o que precisa melhorar										Com o que você está satisfeito e o que precisa melhorar									



MINHAS AFIRMAÇÕES

Nesta parte, você escreverá afirmações positivas que terão um impacto positivo nos aspectos da sua vida que você está tentando melhorar. Alguns pontos importantes: Primeiro, sempre escreva suas afirmações no tempo presente usando o pronome “eu”. Segundo, use palavras afirmativas e positivas (evite “EU NÃO POSSO”/ “EU NÃO SOU”). Por exemplo, você pode dizer: "Estou cheio de energia e sempre tomo a iniciativa.". Terceiro, é importante criar o hábito de usar essas afirmações quando você estiver fazendo o oposto do que sabe que deveria estar fazendo.

Relacionamentos

ex. “Estou amando e dando em meus relacionamentos”. “Estou no controle das pessoas que deixo entrar na minha vida”

Financiar

ex. “Sou capaz de criar a vida financeira dos meus sonhos por meio de trabalho dedicado e honesto”

Carreira

ex. “Estou sempre me dedicando para me desenvolver profissionalmente”

Saúde/Fitness

ex. “Me sinto saudável e vigorosa (o) Tenho um corpo forte e bonito”

Amor

ex. “Eu tenho por perto pessoas que me amam”



MINHAS AFIRMAÇÕES

Nesta parte, você escreverá afirmações positivas que terão um impacto positivo nos aspectos da sua vida que você está tentando melhorar. Alguns pontos importantes: Primeiro, sempre escreva suas afirmações no tempo presente usando o pronome “eu”. Segundo, use palavras afirmativas e positivas (evite “EU NÃO POSSO”/ “EU NÃO SOU”). Por exemplo, você pode dizer: "Estou cheio de energia e sempre tomo a iniciativa.". Terceiro, é importante criar o hábito de usar essas afirmações quando você estiver fazendo o oposto do que sabe que deveria estar fazendo.

Relacionamentos

ex. “Estou amando e dando em meus relacionamentos”. “Estou no controle das pessoas que deixo entrar na minha vida”

Financiar

ex. “Sou capaz de criar a vida financeira dos meus sonhos por meio de trabalho dedicado e honesto”

Carreira

ex. “Estou sempre me dedicando para me desenvolver profissionalmente”

Saúde/Fitness

ex. “Me sinto saudável e vigorosa (o) Tenho um corpo forte e bonito”

Amor

ex. “Eu tenho por perto pessoas que me amam”



PLANO DE DESORGANIZAÇÃO

[illegible][illegible][illegible]



LIMPEZA DIÁRIA

MANHÃ

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

NOITE

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

DIA

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

ANTES DE DORMIR

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

NOTAS



LIMPEZA SEMANAL



TODOS OS QUARTOS

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

QUARTO

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

SALA DE ESTAR

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐





LIMPEZA SAZONAL

PRIMAVERA

VERÃO

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PRIMAVERA

VERÃO

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐







PLANEJADOR DE FÉRIAS

DESTINO 1

País		Região	
Cidade		Temperatura média.	
Linguagem		Moeda	
Visita obrigatória	Deve experimentar		

DESTINO 2

País		Região	
Cidade		Temperatura média.	
Linguagem		Moeda	
Visita obrigatória	Deve experimentar		

DESTINO 3

País		Região	
Cidade		Temperatura média.	
Linguagem		Moeda	
Visita obrigatória	Deve experimentar		





LUGARES PARA VISITAR

Localização/Marco	Custo	Notas



LISTA DE VERIFICAÇÃO PRÉ-VIAGEM

✓	Alguns meses antes da partida

✓	Algumas semanas antes da partida

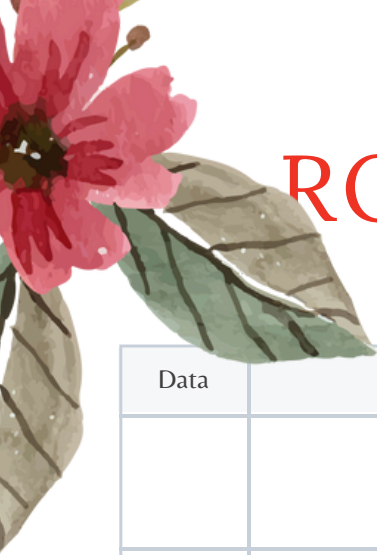
✓	Alguns dias antes da partida

✓	Dia da partida



LISTA DE EMBALAGEM

[illegible]



ROTEIRO DE VIAGEM

Data	Atividade/Localização/Hotel	Orçamento	Notas/Informações



LISTA DE CONTATOS



NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			



LISTA DE CONTATOS



NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			



LISTA DE CONTATOS



NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			



LISTA DE CONTATOS



NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			



LISTA DE CONTATOS



NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			

NOME		EMPRESA	
E-MAIL		TELEFONE	
ENDEREÇO			
NOTAS			















Fabíola Ferrari é psicóloga por formação, curadora por vocação. Desde muito cedo ouviu o chamado para tocar o coração das pessoas através do amor. Estudando psicologia, psicanálise, hipnose, ao longo de 30 anos, se tornou mestra, doutora, trainer. Suas experiências lhe permitem uma compreensão única do ser humano, abraçando suas fragilidades, para auxiliá-los a tornarem-se mais fortes, poderosos, felizes.

