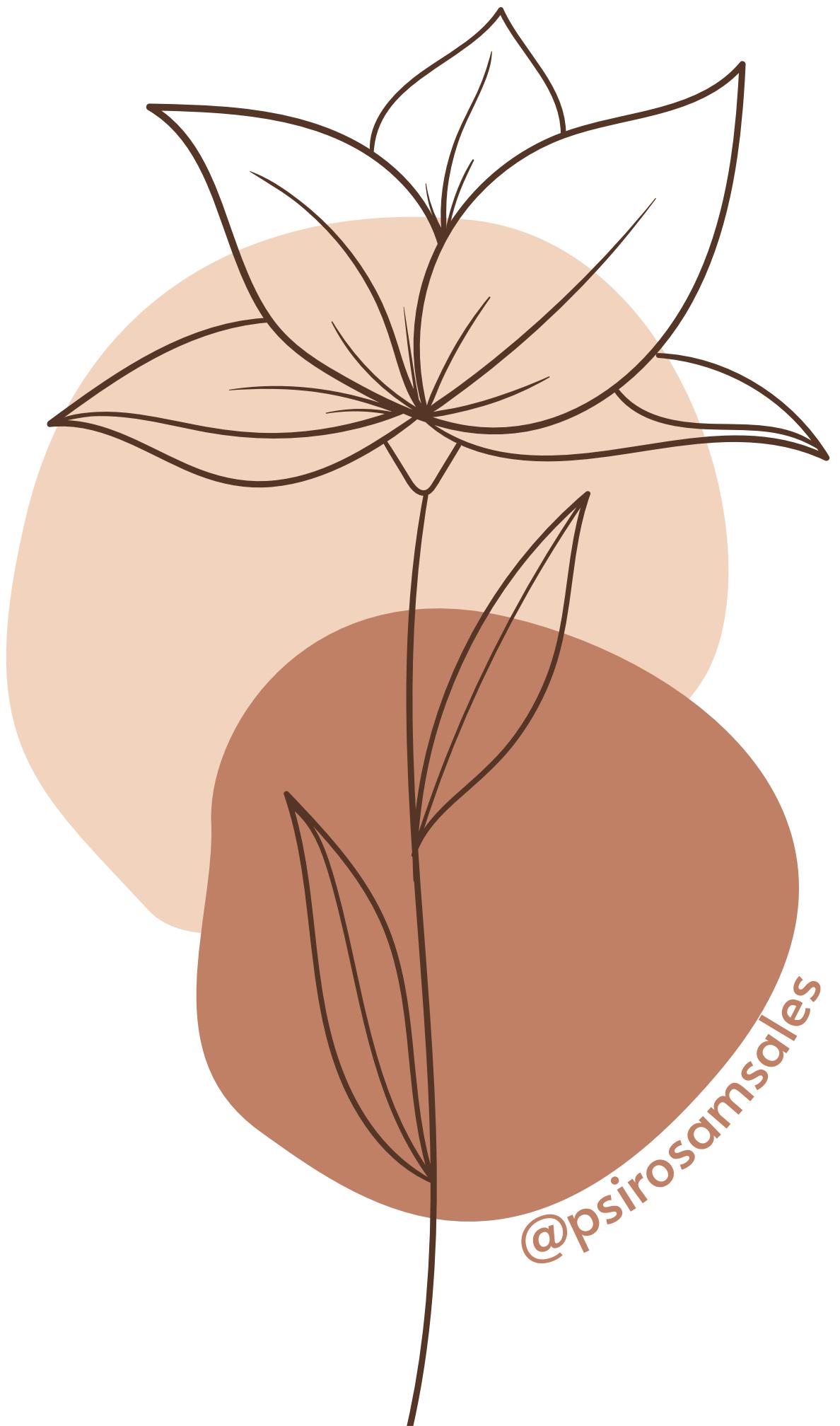


Rosa Maria

Psicóloga CRP II/19636

**Eu estou  
entrando na  
fase mais  
maravilhosa da  
minha vida!**

**Planner 2025**



@psirosamsales

# DADOS PESSOAIS:

Este planner pertence à:

E-mail:

Telefone:

Instagram:

Anotações



Rosa Maria

Psicóloga CRP II/19636

A VIDA É UMA MARAVILHA



[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)



@psirosamsales

Para que 2025 seja o seu melhor ano até agora, e fazer com que todos os próximos meses valham a pena, é importante parar para refletir, planejar, e entender quais são os seus verdadeiros objetivos para esse ano, com clareza! Por isso, criei esse caderno de planejamento!

Nele, você fará ferramentas de autoconhecimento e reflexão, para entender o que você realmente quer conquistar em 2025, e criar seus planos para fazer acontecer.

Faça os exercícios com calma, no seu tempo, e aproveite esse momento para se conhecer mais! Vamos lá?



Aprender com nosso passado é uma forma de tornar o presente e o futuro melhores. Pensando neste último ano...

Quais foram as minhas conquistas? (Tanto as pequenas, do dia a dia, quanto as maiores, que exigiram mais dedicação)

---

---

---

---

---

O que me ajudou a conquistar tudo isso?

---

---

---

---

---

O que eu pude perceber com relação aos meus comportamentos e atitudes?

---

---

---

---

---



Rosa Maria  
Psicóloga CRP II/19636



@psirosamsales  
psirosamsales.com.br

O que aconteceu ou eu fiz em 2024 que quero eliminar daqui em diante:

---

---

---



O que aconteceu ou eu fiz em 2024 que quero manter daqui em diante:

---

---

---

Para você criar a sua vida dos sonhos, você precisa ter clareza de como seria essa vida. Não existe um certo ou errado, então questione-se do que faz sentido para você, de acordo com as suas vivências, valores, prioridades! Abaixo tem algumas perguntas para te ajudar, mas você pode escrever da forma que quiser!

Qual é a minha ideia de sucesso?

---

---

---



Rosa Maria  
Psicóloga CRP II/19636



@psirosamsales  
psirosamsales.com.br

Qual é a minha rotina dos sonhos?

---

---

---

---

---



O que eu gostaria de conquistar?

---

---

---

---

---

Quem eu gostaria de ser, como quero me comportar?

---

---

---

---

---

Quais são as minhas prioridades?

---

---

---

---

---



Rosa Maria

Psicóloga CRP II/19636



@psirosamsales



[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)

# LISTA DE FILMES

**Escreva aqui os filmes que você quer assistir durante o ano.**



# LISTA DE LIVROS

**Escreva aqui os livros que você quer ler durante o ano.**

Quais são os seus desejos profissionais e pessoais? Escreva aqui coisas que você deseja.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Escreva aqui coisas pelas quais você agradece.  
Escreva também, com generosidade, aquilo que você quer perdoar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Rosa Maria

Psicóloga CRP II/19636



@psirosamsales



psirosamsales.com.br

Escreva uma carta para você mesma ler no dia 31/12/25. Pense no que você quer ter conquistado até o final do ano, como você quer estar se sentindo, o que deseja ter vivido e aprendido, o que deve agradecer a si mesma! Pense na sua jornada ao longo desse ano, as dificuldades que você terá superado, quanto longe você terá chegado, e parabenize-se por tudo isso!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria  
Psicóloga CRP 11/19636

Briséloga CBR II/18636



 [psirosamsales](#)

 [psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)

Agora que já refletiu sobre o 2024, visualizou a sua vida dos sonhos, e como quer estar ao final do ano, pense: Quais são os seus objetivos para este ano? Os que te trarão mais resultado, realizações, bem estar, felicidade... Crie objetivos que te motivam: desafiadores, mas factíveis! Pense no macro, e depois iremos destrinchar melhor cada um deles! Escreva quais são esses objetivos, quais são os prazos, e o propósito de cada um, ou seja o porquê desses objetivos!

## Objetivos:

## Prazos:

**Propósito (o porquê desses objetivos):**



Depois de definir seus objetivos, é hora de planejar como alcançá-los! Divida-os em metas menores, pensando de trás para frente! Por exemplo, se você quisesse correr uma maratona (42km) até o final de 2025, você poderia dividir o seu treino em metas menores, de 5km, 10km, 21km, até conseguir chegar no seu objetivo! E isso vale para todos os objetivos: divida-os para se manter mais motivado e mensurar a sua evolução! Depois liste três ações para fazer que irão te ajudar a atingir a primeira das metas (a com o menor prazo!) Escreva abaixo as prioridades e, depois, tente ordená-las de acordo com a sua urgência e importância!

Objetivos:

---

---

---

Prazos:

Metas:

---

---

---

Ações:

---

---

---



Rosa Maria  
Psicóloga CRP II/19636



@psirosamsales  
psirosamsales.com.br

# PLANEJAMENTO TRIMESTRAL

	METAS	PLANO DE AÇÕES
JANEIRO		

	METAS	PLANO DE AÇÕES
FEVEREIRO		

	METAS	PLANO DE AÇÕES
MARÇO		

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria  
Psicóloga CRP II/19636

@psirosamsales  
[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)

# PLANEJAMENTO TRIMESTRAL

A VIDA É UMA MARAVILHA

	METAS	PLANO DE AÇÕES
ABRIL		

	METAS	PLANO DE AÇÕES
MAIO		

	METAS	PLANO DE AÇÕES
JUNHO		



Rosa Maria  
Psicóloga CRP II/19636



@psirosamsales



psirosamsales.com.br

# PLANEJAMENTO TRIMESTRAL

A VIDA É UMA MARAVILHA

	METAS	PLANO DE AÇÕES
JULHO		

	METAS	PLANO DE AÇÕES
AGOSTO		

	METAS	PLANO DE AÇÕES
SETEMBRO		



Rosa Maria  
Psicóloga CRP II/19636



@psirosamsales



psirosamsales.com.br

# PLANEJAMENTO TRIMESTRAL

A VIDA É UMA MARAVILHA

	METAS	PLANO DE AÇÕES
OUTUBRO		
NOVEMBRO		
DEZEMBRO		



Rosa Maria  
Psicóloga CRP II/19636



@psirosamsales  
[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)

# PLANEJAMENTO ANUAL

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

Junho

Julho

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria

Psicóloga CRP II/19636



@psirosamsales



[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)

# PLANEJAMENTO SEMANAL



## Segunda

Terça

# Quarta

# Quinta

# Sexta

## Sábado

# Domingo

## Anotações importantes



Rosa Maria  
Psicóloga CRP 11/19636

Psicóloga CRP II/19636



 [psirosamsales](#)

[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)

# PLANEJAMENTO DIÁRIO

Data: \_\_\_\_\_

## Humor



## Prioridade

## Lembrar

Fazer

## Ações de autocuidado

## Coisas pelas quais sou grata hoje

# CONTROLE FINANCEIRO

MÊS: \_\_\_\_\_

A VIDA É UMA MARAVILHA



**Rosa Maria**  
Priscólega CPP II/18636

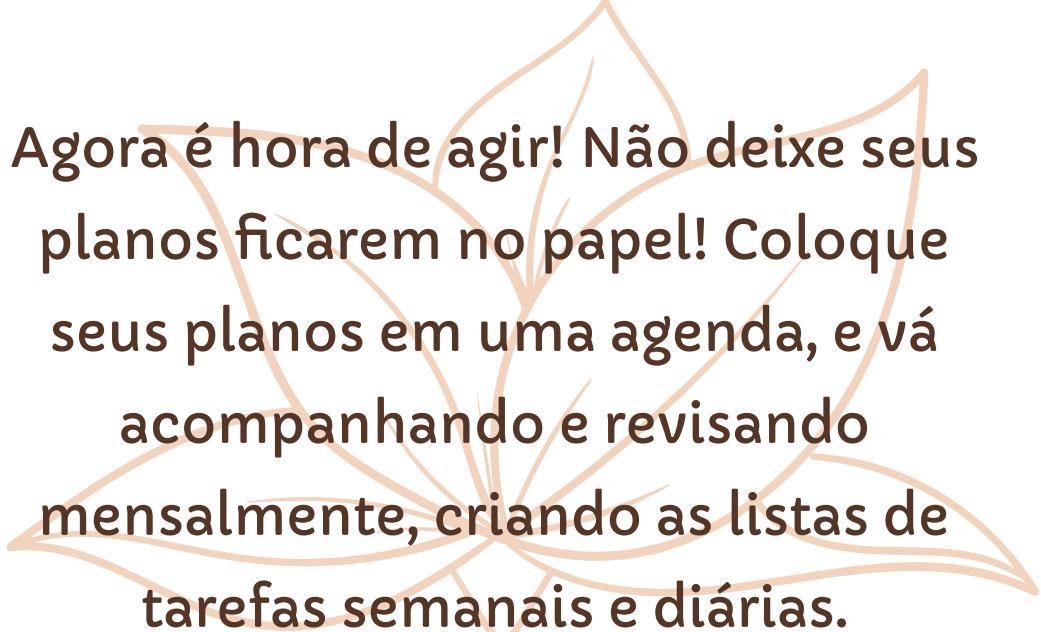
Brisélogga CRR II/1863



psirosamsales

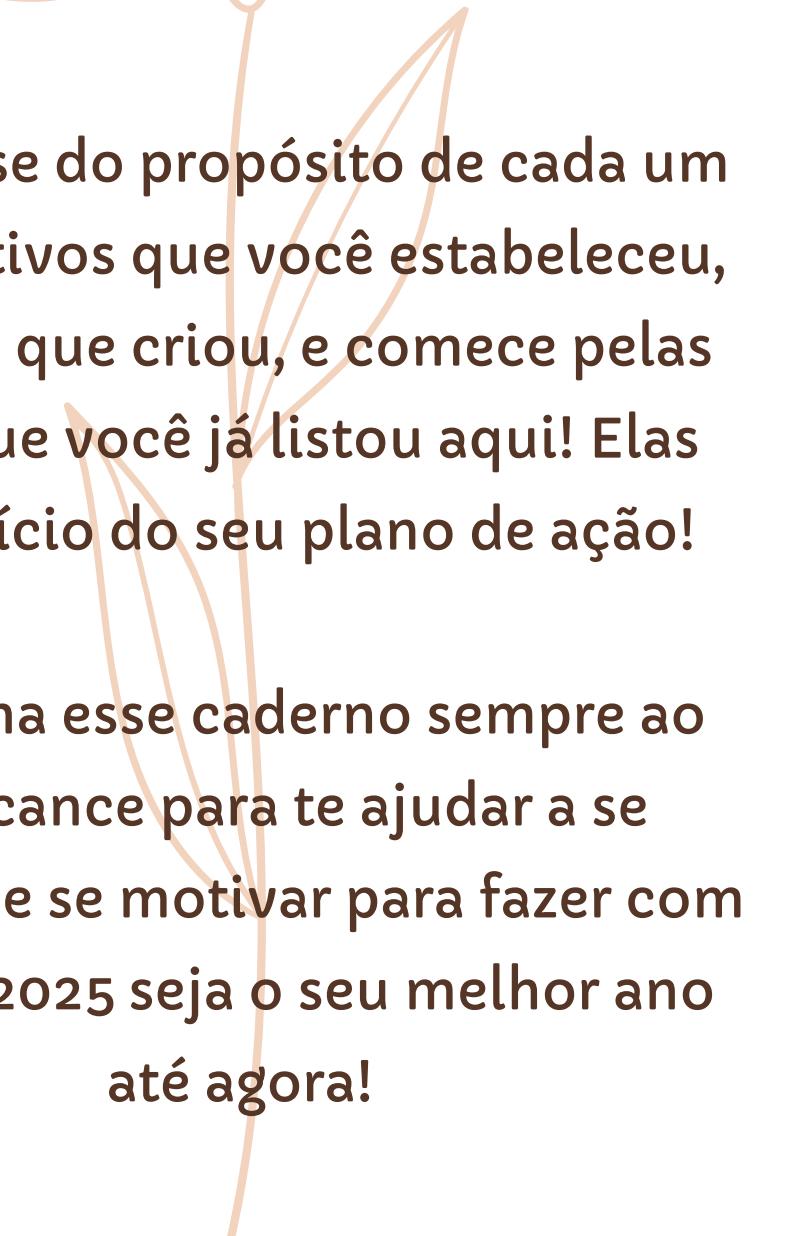


[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)



Agora é hora de agir! Não deixe seus planos ficarem no papel! Coloque seus planos em uma agenda, e vá acompanhando e revisando mensalmente, criando as listas de tarefas semanais e diárias.

Lembre-se do propósito de cada um dos objetivos que você estabeleceu, as metas que criou, e comece pelas ações que você já listou aqui! Elas são o início do seu plano de ação!



Mantenha esse caderno sempre ao seu alcance para te ajudar a se organizar e se motivar para fazer com que seu 2025 seja o seu melhor ano até agora!

# ANOTAÇÕES/INSIGHTS

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria  
Priscólega CPP II/18636

Psicología CRR II/18636



 [psirosamsales](#)

[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)

# METAS CUMPRIDAS 2025

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria  
Páginas: 100 | ISBN: 978-84-946932-0-2

Psicología CRR II/18636



 [psirosamsales](#)

[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)

# GRATIDÃO!

Espero que o planner tenha sido seu companheiro durante este ano e que você tenha conseguido não só se organizar, como também tenha alcançado os seus objetivos.

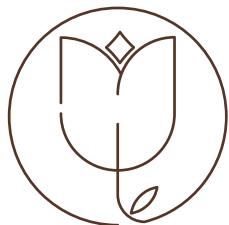
Fica aqui o meu agradecimento por você ter feito o download deste material  
Convido você a conhecer, acompanhar o meu trabalho.



[psirosamsales.com.br](http://psirosamsales.com.br)



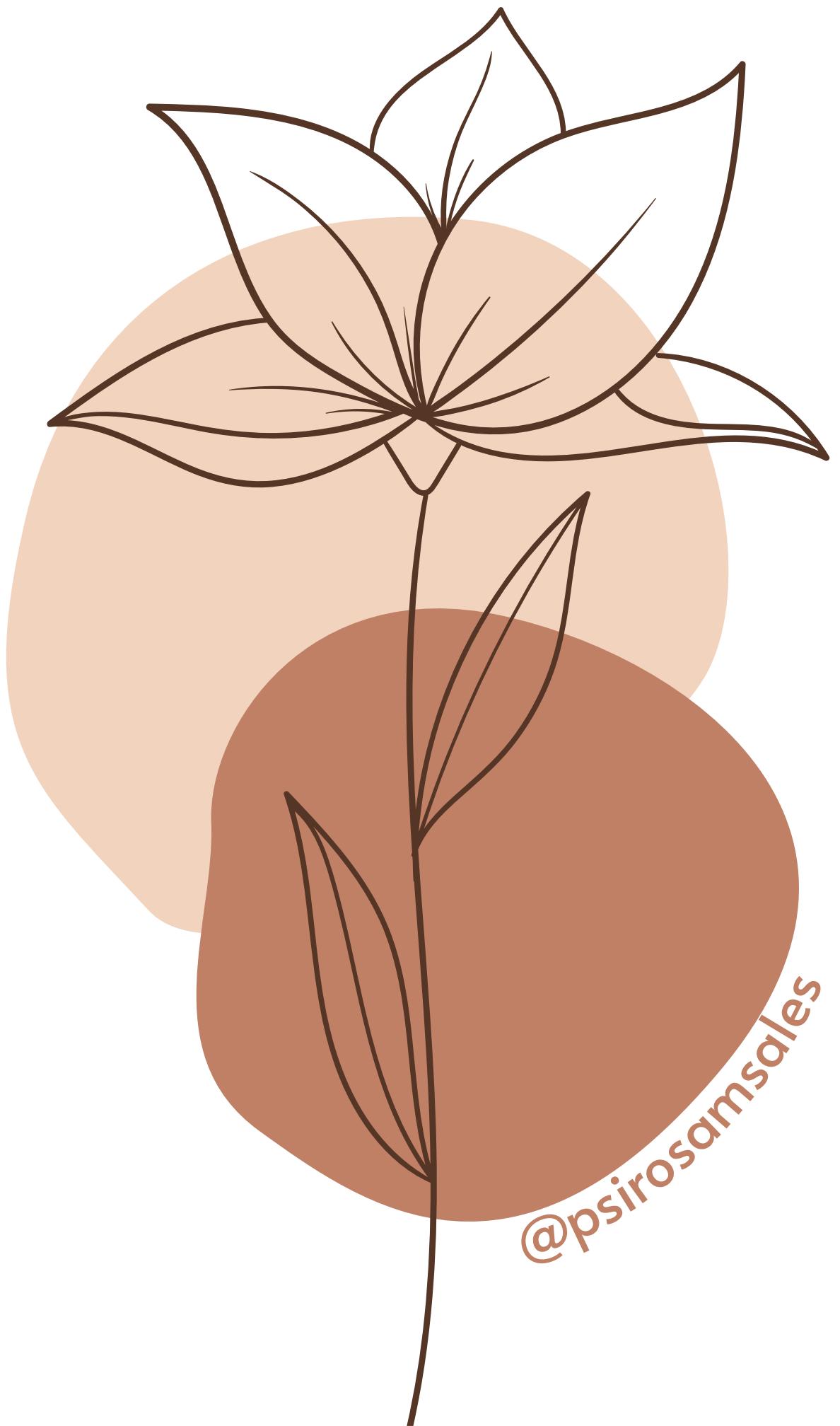
[@psirosamsales](https://www.instagram.com/psirosamsales)



## Rosa Maria

Psicóloga CRP II/19636





@psirosamsales