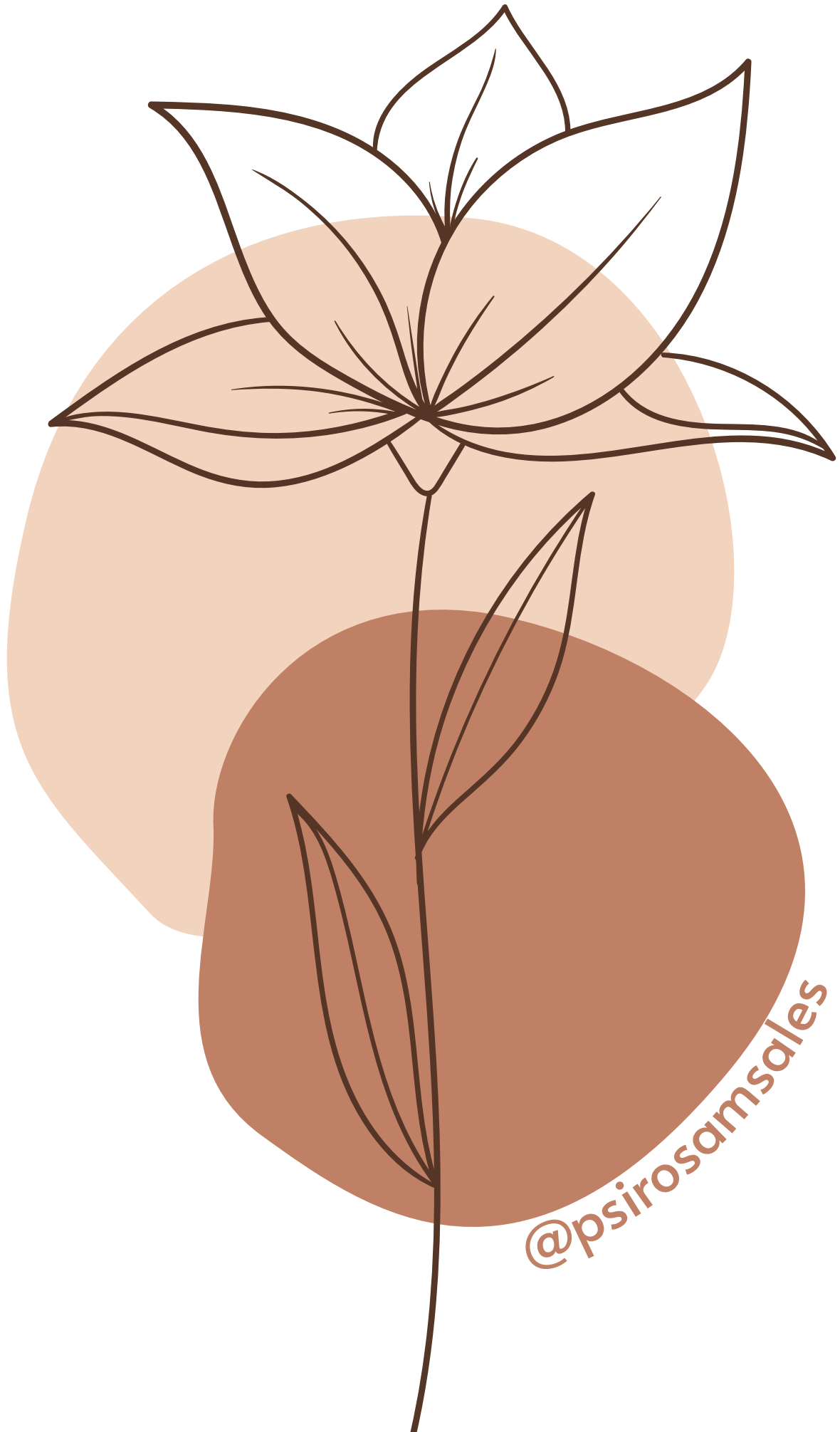


Rosa Maria

Psicóloga CRP II/19636

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

Planner 2025





DADOS PESSOAIS:

Este planner pertence à:

E-mail:

Telefone:

Instagram:

Anotações

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria

Psicóloga CRP II/19636



psirosamsales.com.br



[psirosamsales](https://www.instagram.com/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?



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?





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?



e o ano.

NOTA



A VIDA É UMA MARAVILHA



o ano.

NOTA



A VIDA É UMA MARAVILHA



Psicóloga CRP 11/19636



7

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.



[illegible]

Psicóloga CRP II/19636



 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 alcança-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:



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 11/19636



psirosamsales



psirosamsales.com.br

PLANEJAMENTO TRIMESTRAL

METAS

PLANO DE AÇÕES

ABRIL		

METAS

PLANO DE AÇÕES

MAIO		

METAS

PLANO DE AÇÕES

JUNHO		

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria
Psicóloga CRP 11/19636



psirosamsales



psirosamsales.com.br

PLANEJAMENTO TRIMESTRAL

METAS

PLANO DE AÇÕES

JULHO		

METAS

PLANO DE AÇÕES

AGOSTO		

METAS

PLANO DE AÇÕES

SETEMBRO		

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria
Psicóloga CRP 11/19636



psirosamsales



psirosamsales.com.br

PLANEJAMENTO TRIMESTRAL

METAS

PLANO DE AÇÕES

OUTUBRO		

METAS

PLANO DE AÇÕES

NOVEMBRO		

METAS

PLANO DE AÇÕES

DEZEMBRO		

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria
Psicóloga CRP 11/19636



psirosamsales



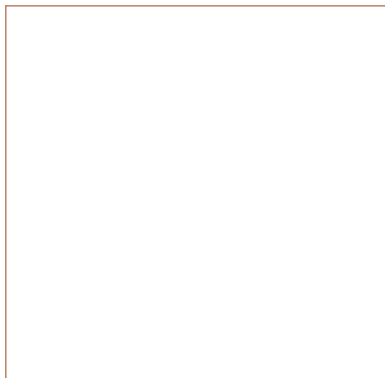
psirosamsales.com.br

PLANEJAMENTO ANUAL

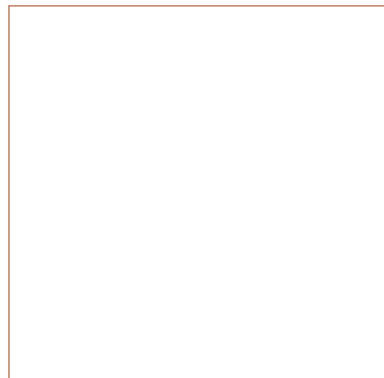
Janeiro



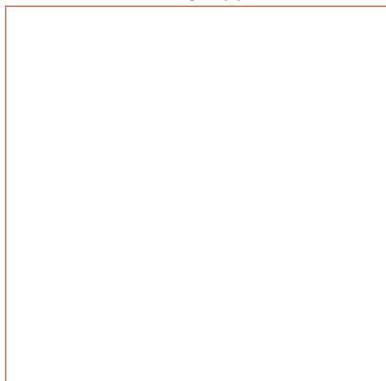
Fevereiro



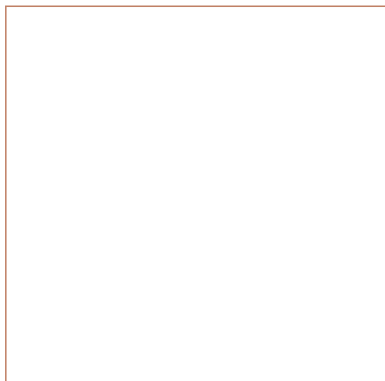
Março



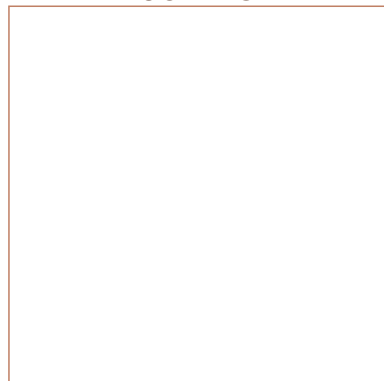
Abril




Maio



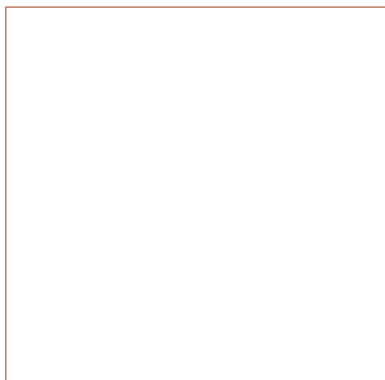
Junho



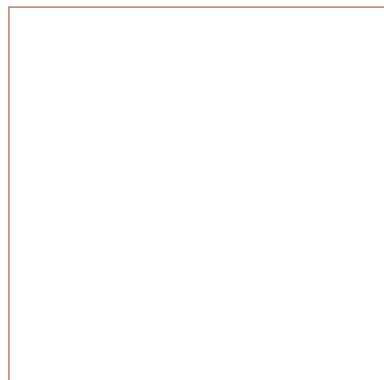
Julho



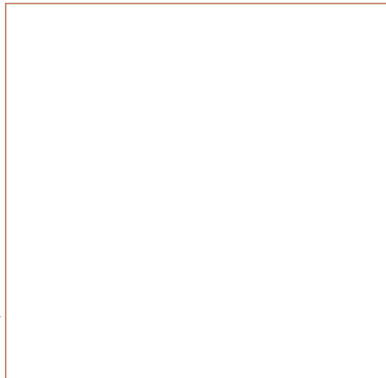
Agosto



Setembro



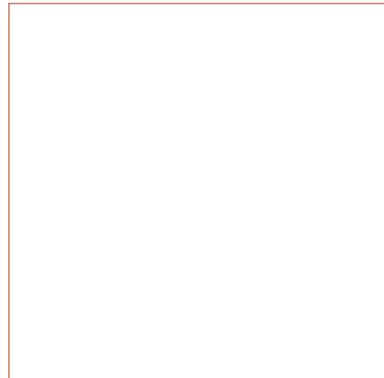
Outubro



Novembro



Dezembro



A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria
Psicóloga CRP 11/19636



psirosamsales



psirosamsales.com.br

PLANEJAMENTO SEMANAL

Segunda

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Terça

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Quarta

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Quinta

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Sexta

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Sábado

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Domingo

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Anotações importantes

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria
Psicóloga CRP 11/19636



psirosamsales



psirosamsales.com.br

PLANEJAMENTO DIÁRIO

Data: _____

Humor



Prioridade

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Lembrar

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Fazer

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Ações de autocuidado

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Coisas pelas quais sou grata hoje

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria
Psicóloga CRP 11/19636



psirosamsales



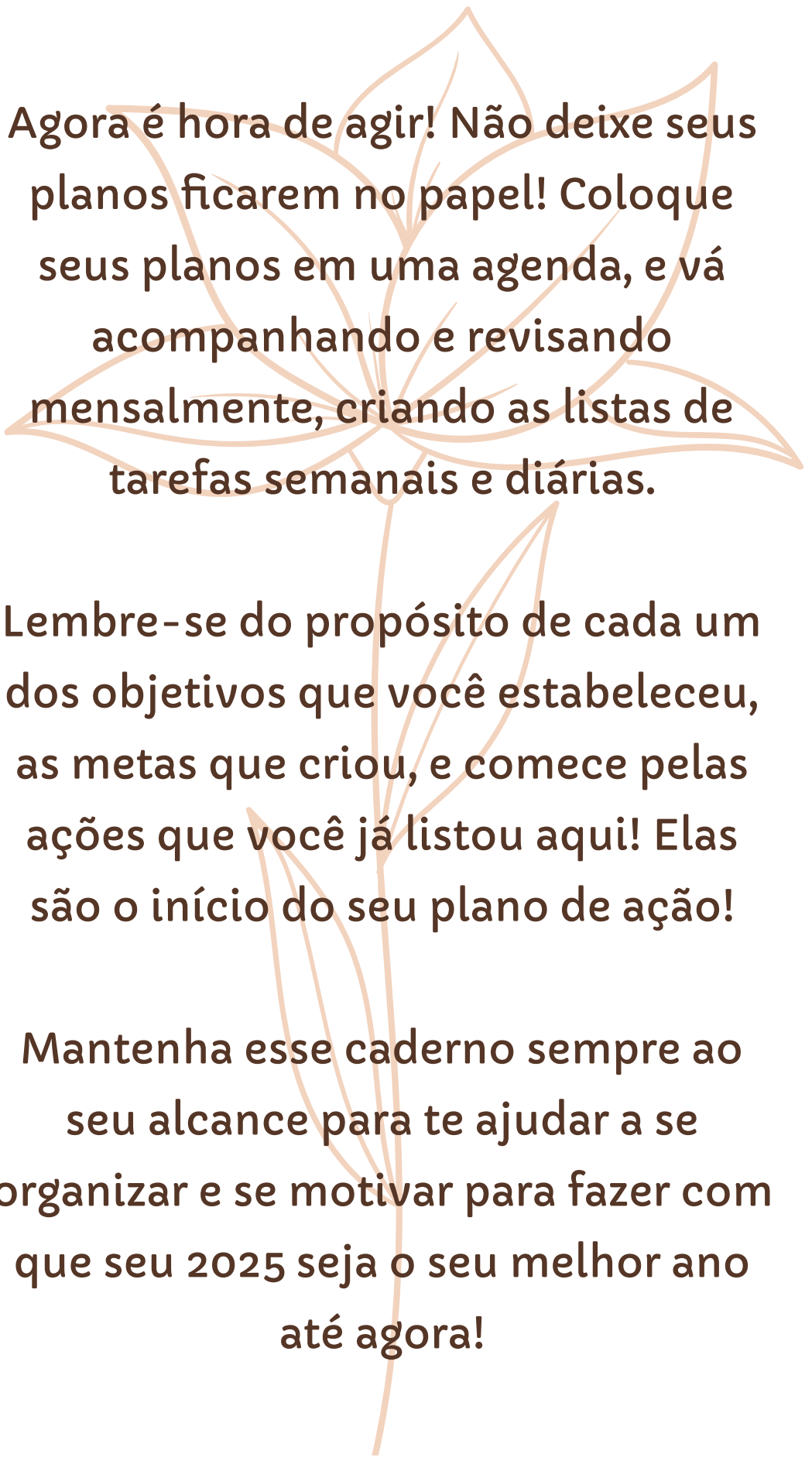
psirosamsales.com.br



Saídas

MÊS: _____

[illegible]



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
Psicóloga CRP 11/19636



psirosamsales



psirosamsales.com.br

METAS CUMPRIDAS 2025

A VIDA É UMA MARAVILHA



Rosa Maria
Psicóloga CRP 11/19636



[psirosamsales](#)



psirosamsales.com.br

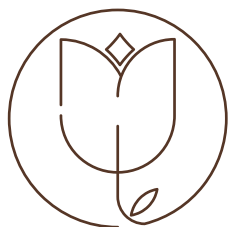
GRATIDÃO!

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

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



Rosa Maria

Psicóloga CRP 11/19636



