

KIT PLANNER

Planner 2027

Rotina, Metas e Hábitos · 6 ferramentas para imprimir

O que tem neste material

- Mapa de Metas: Roda da Vida com 8 áreas, metas do ano e plano de ação
- Calendário 2027: os 12 meses datados, um por folha
- Planner Semanal com as 3 prioridades da semana
- Planner Diário com agenda das 6h às 22h e 3 prioridades do dia
- Rastreador de Hábitos: até 10 hábitos por mês
- Desafio de 30 Dias + Revisão do Mês

Como usar

1. Imprima em A4, em tamanho real (100%). Papel sulfite comum funciona muito bem.
2. Comece pela Roda da Vida e pelas Metas. Depois, use o calendário, o planner semanal e o diário no dia a dia.
3. Imprima as folhas semanais, diárias e de hábitos quantas vezes precisar, o ano inteiro.
4. Guarde tudo em uma pasta ou fichário para acompanhar a sua evolução.

Uso pessoal. Imprima quantas vezes quiser.

Como usar cada ferramenta

1 Mapa de Metas

Comece pela Roda da Vida: dê uma nota para cada uma das 8 áreas. Depois escreva uma meta por área e use o Plano de Ação para dividir cada meta em 5 passos com data.

2 Calendário 2027

Uma folha para cada mês, já com os dias certos de 2027. Anote compromissos, datas importantes e as 3 prioridades do mês.

3 Planner Semanal

No domingo ou na segunda, escolha as 3 prioridades da semana e distribua as tarefas pelos dias. Imprima uma folha por semana.

4 Planner Diário

Defina as 3 prioridades do dia antes de qualquer outra coisa. Use a agenda por horário, a lista de tarefas e o controle de água.

5 Rastreador de Hábitos

Escreva até 10 hábitos e pinte um quadrinho a cada dia cumprido. Ver a sequência crescer ajuda a não desistir.

6 Desafio de 30 Dias e Revisão do Mês

Escolha um único desafio e marque um dia de cada vez. No fim do mês, responda à revisão para ajustar a rota.

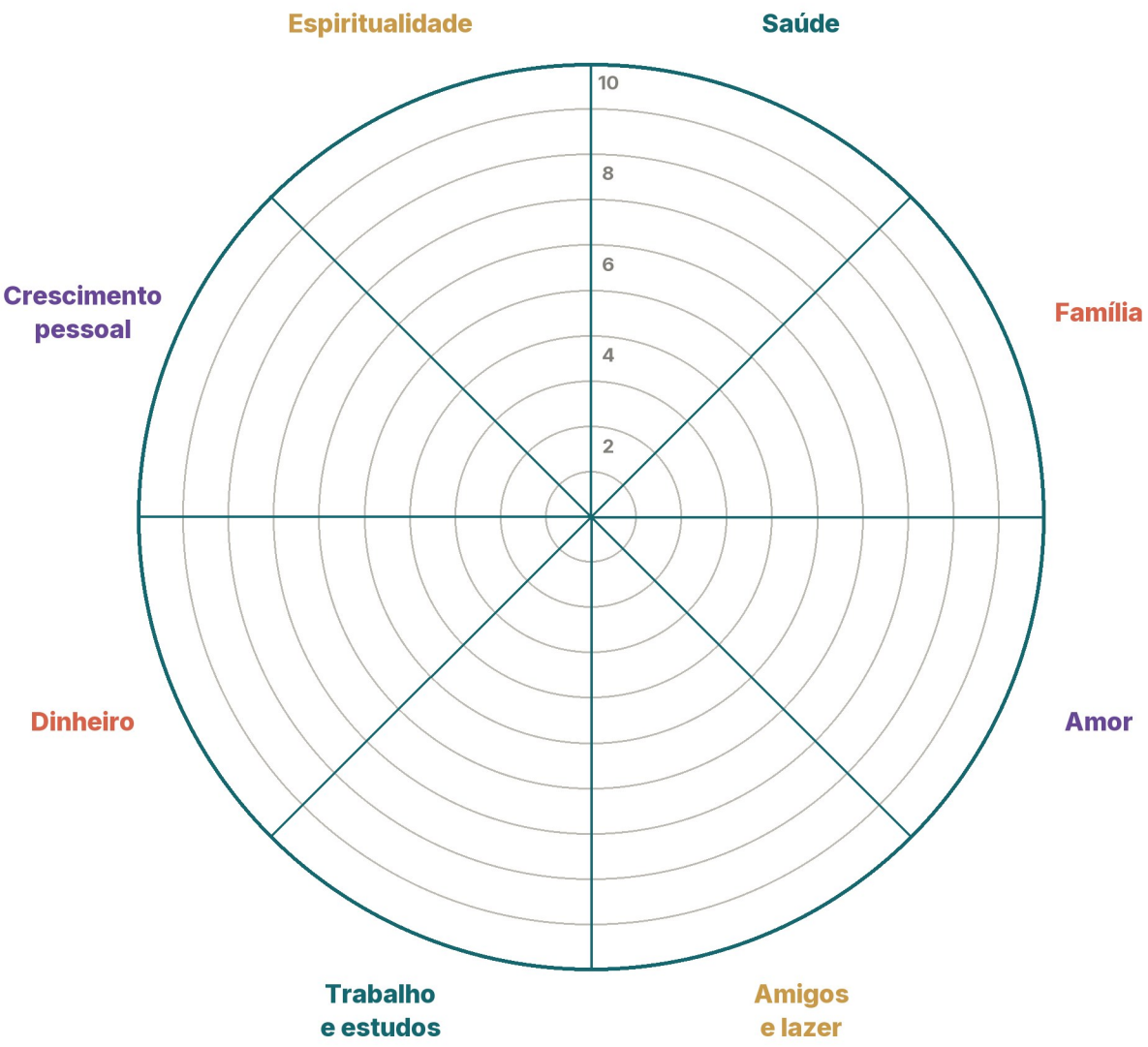
DICA

Você não precisa preencher tudo de uma vez. Comece com uma meta, um hábito e o planner da semana. O que funciona é a constância, não a perfeição.

Roda da Vida

DESCUBRA ONDE VOCÊ ESTÁ ANTES DE DEFINIR AS SUAS METAS

Dê uma nota de 1 a 10 para cada área da sua vida e pinte a fatia até a nota. As áreas com nota mais baixa são as que mais pedem a sua atenção em 2027.



O que a minha roda me mostra?

As 3 áreas que vou priorizar em 2027:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Minhas Metas de 2027

UMA META PARA CADA ÁREA DA VIDA

SAÚDE

Minha meta:

Prazo: ___ /___ /_____ ☐ Conquistada

FAMÍLIA

Minha meta:

Prazo: ___ /___ /_____ ☐ Conquistada

AMOR

Minha meta:

Prazo: ___ /___ /_____ ☐ Conquistada

AMIGOS E LAZER

Minha meta:

Prazo: ___ /___ /_____ ☐ Conquistada

TRABALHO E ESTUDOS

Minha meta:

Prazo: ___ /___ /_____ ☐ Conquistada

DINHEIRO

Minha meta:

Prazo: ___ /___ /_____ ☐ Conquistada

CRESCIMENTO PESSOAL

Minha meta:

Prazo: ___ /___ /_____ ☐ Conquistada

ESPIRITUALIDADE

Minha meta:

Prazo: ___ /___ /_____ ☐ Conquistada

Plano de Ação da Meta

IMPRIMA UMA FOLHA PARA CADA META

Minha meta (específica e com data):

Por que essa meta é importante para mim?

Os 5 passos para chegar lá

Nº	O que vou fazer	Até quando	Feito
1			☐
2			☐
3			☐
4			☐
5			☐

O que pode me atrapalhar?

Como vou lidar com isso?

Como vou comemorar quando conseguir?

Janeiro 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					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						

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Fevereiro 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	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						

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Março 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	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			

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Abril 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				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	

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Maio 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						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					

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Junho 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		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			

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Julho 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				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

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Agosto 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
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				

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Setembro 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			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		

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Outubro 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					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						

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Novembro 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	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				

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Dezembro 2027

CALENDÁRIO DO MÊS

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			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	

PRIORIDADES DO MÊS

1. _____
2. _____
3. _____

DATAS IMPORTANTES E NOTAS

Planner Semanal

IMPRIMA UMA FOLHA POR SEMANA

Semana de ___ /___ a ___ /___

3 PRIORIDADES DA SEMANA

1. _____ 2. _____ 3. _____

SEGUNDA-FEIRA

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

TERÇA-FEIRA

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

QUARTA-FEIRA

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

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

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

SÁBADO

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

DOMINGO

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

NOTAS E PRÓXIMA SEMANA

Planner Diário

IMPRIMA UMA FOLHA POR DIA

Data: ___ /___ /_____

D S T Q Q S S

3 PRIORIDADES DO DIA

- [ ] 1. _____
- [ ] 2. _____
- [ ] 3. _____

AGENDA DO DIA

6h _____
7h _____
8h _____
9h _____
10h _____
11h _____
12h _____
13h _____
14h _____
15h _____
16h _____
17h _____
18h _____
19h _____
20h _____
21h _____
22h _____

TAREFAS

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

ÁGUA (8 COPOS)

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

GRATIDÃO DO DIA

_____

_____

COMO FOI O MEU DIA?

1 2 3 4 5

Rastreador de Hábitos

PINTE UM QUADRINHO A CADA DIA EM QUE VOCÊ CUMPRIR O HÁBITO

Mês: _____

MEUS HÁBITOS	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
1.																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															
6.																															
7.																															
8.																															
9.																															
10.																															

Meu hábito mais importante deste mês:

Minha recompensa se eu cumprir:

Desafio de 30 Dias

UM PEQUENO PASSO POR DIA, DURANTE 30 DIAS

Meu desafio: _____

Por que eu quero isso: _____

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 ☐

Comecei em ___ /___ /_____ **Terminei em** ___ /___ /_____

Revisão do Mês

PARE, OLHE PARA TRÁS E AJUSTE A ROTA

Mês: _____

O que deu certo neste mês?

O que não saiu como eu queria?

O que eu aprendi?

O que vou fazer diferente no próximo mês?

Qual será o meu foco no próximo mês?

Minha nota para este mês: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10