

PLANNER

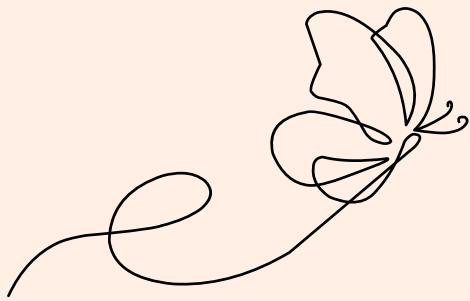
*Seja protagonista da
própria vida*



Minha História

CONCEITO

*Plante seus sonhos com intenção;
aprecie cada etapa do caminho;
honre o tempo de cada ciclo;
a colheita exige paciência;
dedique-se com constância todos os dias.*



PLANNER MENSAL

E os momentos de celebrar sua essência.

*"Cada página que você escreve é uma escolha que aproxima
você dos seus sonhos. Seja intencional e corajoso."*



PLANNER POR
Suzanne Leal

ESSENCIAL

Este planner foi criado para te ajudar a transformar sonhos em realizações, mantendo o foco no que realmente importa para você. Aqui, você encontrará ferramentas para refletir, planejar e agir em todas as áreas da sua vida. Vamos começar sua jornada rumo à autonomia, verdade e liberdade.



O Essencial é esse seu sonhos



ESTE PLANNER

pertence a

● **Meu propósito ao iniciar este planner é...**

● **Minhas principais metas são...**

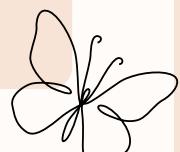
● **A pessoa que eu sou agora...**

● **A pessoa que estou me tornando...**

● **Minhas conquistas mais importantes até agora...**

● **O que mais desejo alcançar com este planner...**

● **Minha palavra é...**



1. VISÃO MENSAL – TRAÇANDO O MAPA DOS SONHOS



- Qual é o maior objetivo que quero alcançar este mês?

.....

.....

- Como vou medir meu progresso?

.....

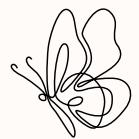
.....

METAS E EVENTOS IMPORTANTES

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●

Registre pontos significativos e importantes

2. ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL



AMOR PRÓPRIO

Como vou cuidar de mim esta semana?

Ação prática para celebrar meu corpo, mente e espírito.

SAÚDE



Planeje alimentação, exercícios e momentos de descanso.

TRABALHO



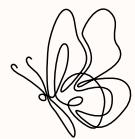
Quais passos para avançar na minha carreira?

FINANÇAS



Controle de gastos, metas de poupança e investimentos.

2. ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL



FAMÍLIA



Como quero fortalecer meus laços familiares este mês?



RELACIONAMENTO AMOROSO



Que atitudes expressam meu afeto e compreensão?



DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL



Livros a ler, cursos a fazer, habilidades a aprender.



EQUILÍBRIO EMOCIONAL

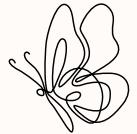


Rastreador de humor e espaço para escrita terapêutica.

A coragem de começar é o primeiro passo para chegar onde você deseja.



2. ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL



PROPÓSITO

Como minhas ações estão alinhadas com meus valores?



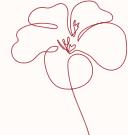
ESPIRITUALIDADE

Espaço para meditação, gratidão e conexão interior.



ANOTAÇÕES

Outras áreas importantes



3. TRANSFORMAÇÃO DE HÁBITOS – CONSTRUINDO NOVAS ROTAS



IDENTIFICAÇÃO DE GATILHOS

O que costuma desencadear este hábito que quero mudar?



NOVA AÇÃO POSITIVA

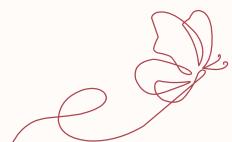
Como posso substituir este hábito por outro que me eleve?



RASTREADOR DE HÁBITOS

Lista com hábitos diários e checkboxes para cada dia do mês.

A fortuna está nas escolhas conscientes que você faz todos os dias.



4. REFLEXÃO E INSPIRAÇÃO DIÁRIA – UMA VIDA COM INTENÇÃO



REFLEXÃO

Hoje sou grato por...



REFLEXÃO

Objetivo principal do dia.



REFLEXÃO

Pequenas vitórias a serem celebradas.



REFLEXÃO

Como posso ser protagonista hoje?

A verdadeira liberdade é viver em harmonia com sua essência.



5. REVISÃO SEMANAL



REFLEXÃO

O que funcionou bem esta semana?



REFLEXÃO

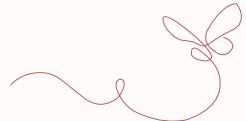
Onde preciso ajustar minha abordagem?



REFLEXÃO

Como vou manter minha energia e foco?

A confiança cresce com cada pequena ação que você realiza em direção ao seu objetivo.



6. REVISÃO MENSAL – "HISTÓRIAS QUE CONSTRUÍ"



REFLEXÃO

Quais foram minhas maiores conquistas deste mês?

REFLEXÃO

O que aprendi sobre mim mesmo?

REFLEXÃO

Qual será meu próximo passo?

Você é capaz de transformar seus desafios em oportunidades.



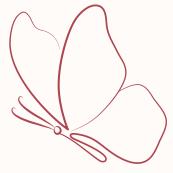
MAPA dos Sonhos



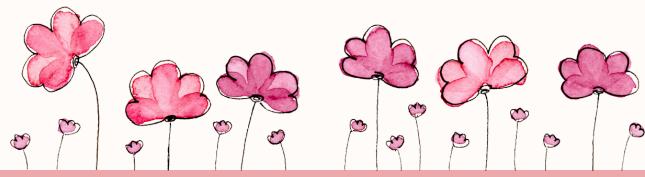
Página para colagem ou desenho de **inspirações**, com espaços como: "Minha vida ideal em 1 ano", "Minha casa dos sonhos" e "Minha maior realização pessoal". Acrescente quantos espaços desejar.



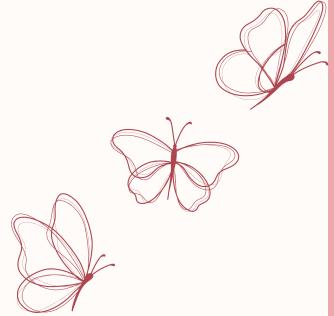
CÍRCULO *da Vida*



Espaço para avaliar em escala (de 1 a 10) cada área de sua **vida**. Reflita sobre quais áreas *precisam de mais atenção*.



ESPAÇO *Criativo*



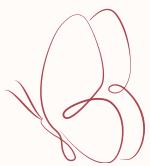
Página para *rabiscos, ideias, brainstorms e pensamentos soltos.*

Cada pequeno passo é uma vitória. Continue escrevendo sua história com autenticidade e coragem.



AUTOBIOGRAFIA

Viva



Escreva como seria sua vida ideal se estivesse vivendo seu propósito ao máximo. Essa prática estimula a **visualização criativa** e a sensação de já ter alcançado seus objetivos, ajudando o cérebro a alinhar comportamentos com esse futuro desejado.

Ideias: "Minha rotina perfeita"; "Minhas realizações"; "Como impactei as pessoas ao meu redor?"; "O que me faz feliz neste momento?"

*Escreva a história que você quer viver,
pois cada palavra guia sua jornada.*





EFEITO BORBOLETA

Pequenas Ações - Grandes Transformações

LISTE ALGO SIMPLES

IMPACTO IMEDITADO

IMPACTO EM UM MÊS

IMPACTO EM 1 ANO

DICA

Relacionamentos:
"Mandar uma mensagem carinhosa por dia para alguém especial."

DICA

Saúde: "Substituir refrigerantes por água em uma refeição; beber mais água durante o dia."

REFLEXÃO

Até o menor dos gestos pode gerar ondas de transformação.

NOTAS:

Uma ferramenta prática que ensina como pequenas decisões diárias podem levar a mudanças significativas.

DIÁRIO

de Reconexão com o Futuro

Prática **reflexiva e motivacional** que cria um diálogo entre o "eu do presente" e o "eu do futuro."

Escreva sobre seus sonhos, conquistas e conselhos que gostaria de dar ao seu **"eu do futuro."** Após alguns meses, releia as cartas e registre como você evoluiu.

Seu futuro agradece as sementes que você planta hoje.



DIA *do Reset*



Página dedicada a reavaliar prioridades e traçar novos rumos.

■ O que funcionou bem até agora?

■ O que posso deixar para trás?

■ Qual será meu foco principal neste novo começo?

*Recomeçar não é fraqueza, é coragem
para se alinhar com o que importa.*



MICRO-RITUAIS

transformadores



Pequenos rituais diários que *cultivam equilíbrio e intencionalidade.*

Dia:

"Qual a minha
intenção para o dia?"
"Liste algo pelo qual
você é grato."

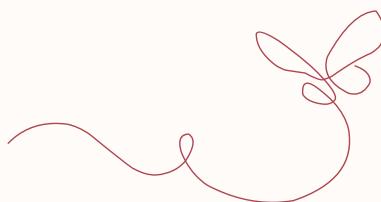
Noite:

"Que momento do
dia mais me fez feliz?"
"Que aprendizado
carrego de hoje?"

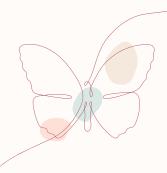
Semanal:

"Revisar metas e
estabelecer 3
prioridades para a
próxima semana."

*Rituais diários são os tijolos de uma
vida bem construída.*



COMO ESTE PLANNER ME AJUDOU?



A large, light orange rectangular area containing 20 horizontal red-lined lines for writing notes.





Clube Mulher



Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394

Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional

Ansiedade

Autoconhecimento

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Cadernos Terapêuticos

Cartas Terapêuticas

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Distorções Cognitivas

Dor Crônica

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Ferramentas para Mulheres com TEA

Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso

Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Trauma Emocional

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Luto e Suicídio

Maternidade

Metáforas para Crianças

Modelo de Documentos Psicológicos

Planner da Autodescoberta

Reestruturação Cognitiva

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!

 E-book interativo.
Clica



SUZANNE
LEAL

"Escrevo como se fosse para salvar a vida de alguém. Provavelmente a minha própria vida"
(Clarice Lispector)

Sobre a autora:

Sempre gostei da escrita como parte do meu processo de autoconhecimento e expressão, me ajuda a compreender e organizar melhor meus pensamentos e sentimentos. Além de ser uma forma de terapia energizante, onde posso ter um encontro comigo mesma.

Obrigada!

suzannelealpsi.com



Conheça também Luz Amarela Recursos

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos 

Materiais gratuitos para baixar. 