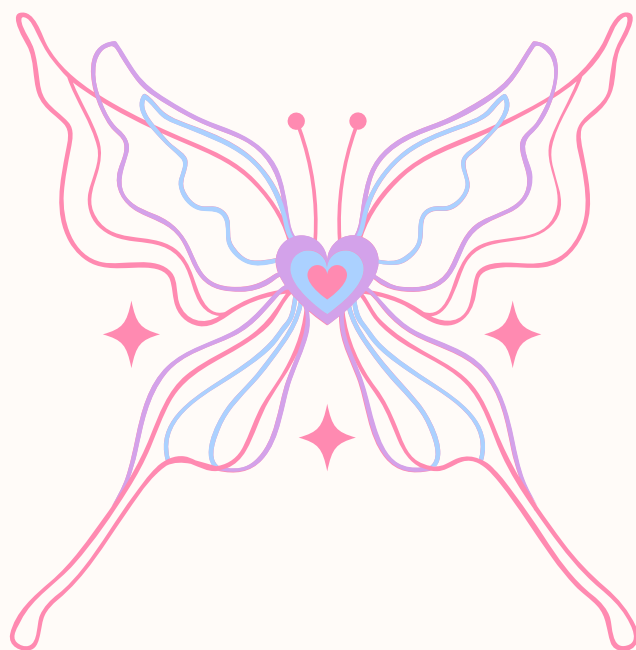




PLANNER

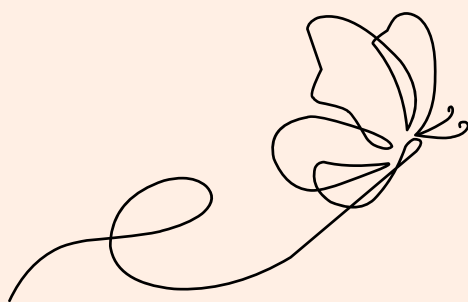
*Seja protagonista da
própria vida*



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

É o momento 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.



Essencial e escrever seus sonhos



ESTE PLANNER

pertence a

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

☐ **Minhas principais metas são...**

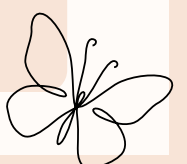
☐ **A pessoa que eu sou agora...**

☐ **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.



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 CONSTRUI"



REFLEXÃO

Quais foram minhas maiores conquistas deste mês?

REFLEXÃO

O que aprendi sobre mim mesmo?

REFLEXÃO

Qual será meu próximo passo?

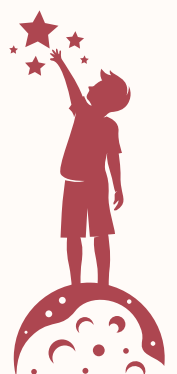
Você é capaz de transformar seus desafios em oportunidades.



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.



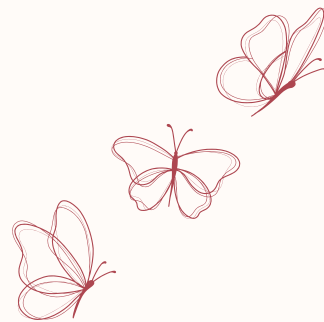
CÍRCULO *da Vida*



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, brainstorm e pensamentos soltos.*

A series of horizontal dotted lines for writing.

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



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

This image shows a full page of white paper with horizontal red dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.



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

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:

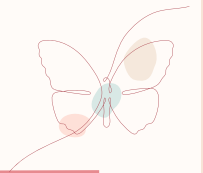
"Revisar metas e
estabelecer 3
prioridades para a
próxima semana."



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



COMO ESTE PLANNER ME AJUDOU?



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

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



E-book interativo.

Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional

Ansiedade

Autoconhecimento

Baralho Ansiedade Infantil

Baralho Conversas Profundas

Baralho de Desafios Cognitivos para Adolescentes

Baralho Entre o Medo e a Coragem para Adolescentes

Baralho Mapas Internos

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Caderno de Reconexão Emocional para Mulheres

Cadernos Terapêuticos

Cartas Terapêuticas

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Coleção Clínica Cadernos Terapêuticos para Pacientes

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Dependência 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

Metáforas para Sessões de Terapia

Modelo de Documentos Psicológicos

Planner da Autodescoberta

Procrastinação

Reestruturação Cognitiva

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

suzannelealpsi.com

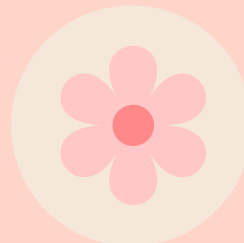


Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.



— www.suzannelealpsi.com



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

