

Mude! 

PLANEJADOR DIÁRIO

Mude! 

- > [Mais conteúdo aqui](#)
- > [Entre em contato](#)



Este planejador pertence a:

2026, Eu estou pronta(o)!

Respira fundo.

Esse não é só mais um ano.

Esse é o ano em que eu finalmente assumo o volante da minha vida.

Eu deixo as versões antigas de mim descansarem.

A criança ferida descansa.

A adulta desperta.

2026 é meu ano de consistência, presença e verdade.



> [Mais conteúdo aqui](#)

> [Entre em contato](#)

Minha visão para 2026

O QUE EU QUERO CURAR EM MIM ESTE ANO?

(Escreva três feridas que você quer transformar, de verdade)



- > [Mais conteúdo aqui](#)
- > [Entre em contato](#)

Quem eu decidi ser em 2026

Eu decido ser:



- > [Mais conteúdo aqui](#)
- > [Entre em contato](#)

Meu Mantra do Ano

(Escolha ou crie o seu.)

- “Eu conduzo o meu caminho.”
- “Eu sou adulta(o) e cuido de mim.”
- “Eu me protejo.”
- “Eu existo sem pedir permissão.”



- > [Mais conteúdo aqui](#)
- > [Entre em contato](#)

Meu Planejamento Emocional para 2026

COMO EU ME REGULO QUANDO A VIDA APERTA?

- ✓ Respiração longa
- ✓ Pausa antes do impulso
- ✓ Grounding (aterramento) 3-3-3
- ✓ Mantra adulto
- ✓ Redirecionamento de energia

Escreva seu ritual pessoal:



- > [Mais conteúdo aqui](#)
- > [Entre em contato](#)

Meus principais Gatilhos

(Nomeie eles. Quando você nomeia, eles perdem força.)



- > [Mais conteúdo aqui](#)
- > [Entre em contato](#)

(Esta parte é sagrada.)

Mude!

Minhas Metas

VIDA PROFISSIONAL

O que quero construir sem culpa:

Metas:

Ações práticas:



- > [Mais conteúdo aqui](#)
- > [Entre em contato](#)

Minhas Metas

VIDA FINANCEIRA:

Dinheiro como autonomia, não como afeto.

O que quero construir sem culpa:

Metas:

O que eu preciso mudar:



Minhas Metas

VIDA AFETIVA:

Quais padrões eu não levo pra 2026?

Metas:

Limites:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

JANEIRO

Abertura: Eu decido meu tom emocional.

Objetivo/Principal limite:

Comportamento novo:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

FEVEREIRO

Coragem.

Uma conversa difícil que preciso ter:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

MARÇO

Disciplina

O hábito que eu vou sustentar:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

ABRIL

Cura

Uma ferida que eu acolho sem fugir:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

MAIO

Pertencimento

Onde eu me coloco como prioridade:

Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

JUNHO

Força

Uma prova de vida adulta:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

JULHO

Descanso Emocional

Como eu me curo sem me abandonar:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

AGOSTO

Limites Firms

O “não” que está pendente:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

SETEMBRO

Autonomia

O que eu faço sozinha(o) este mês:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

OUTUBRO

Expansão

Onde eu cresço sem medo:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

NOVEMBRO

Proteção

Como eu me protejo:



Rituais Mensais

(Um por mês, só pra te lembrar que você é adulta(o) e poderosa(o))

(Meus rituais, meus cuidados, minha rotina emocional.)

DEZEMBRO

Fechamento

O que eu deixo aqui e o que eu levo para 2027:

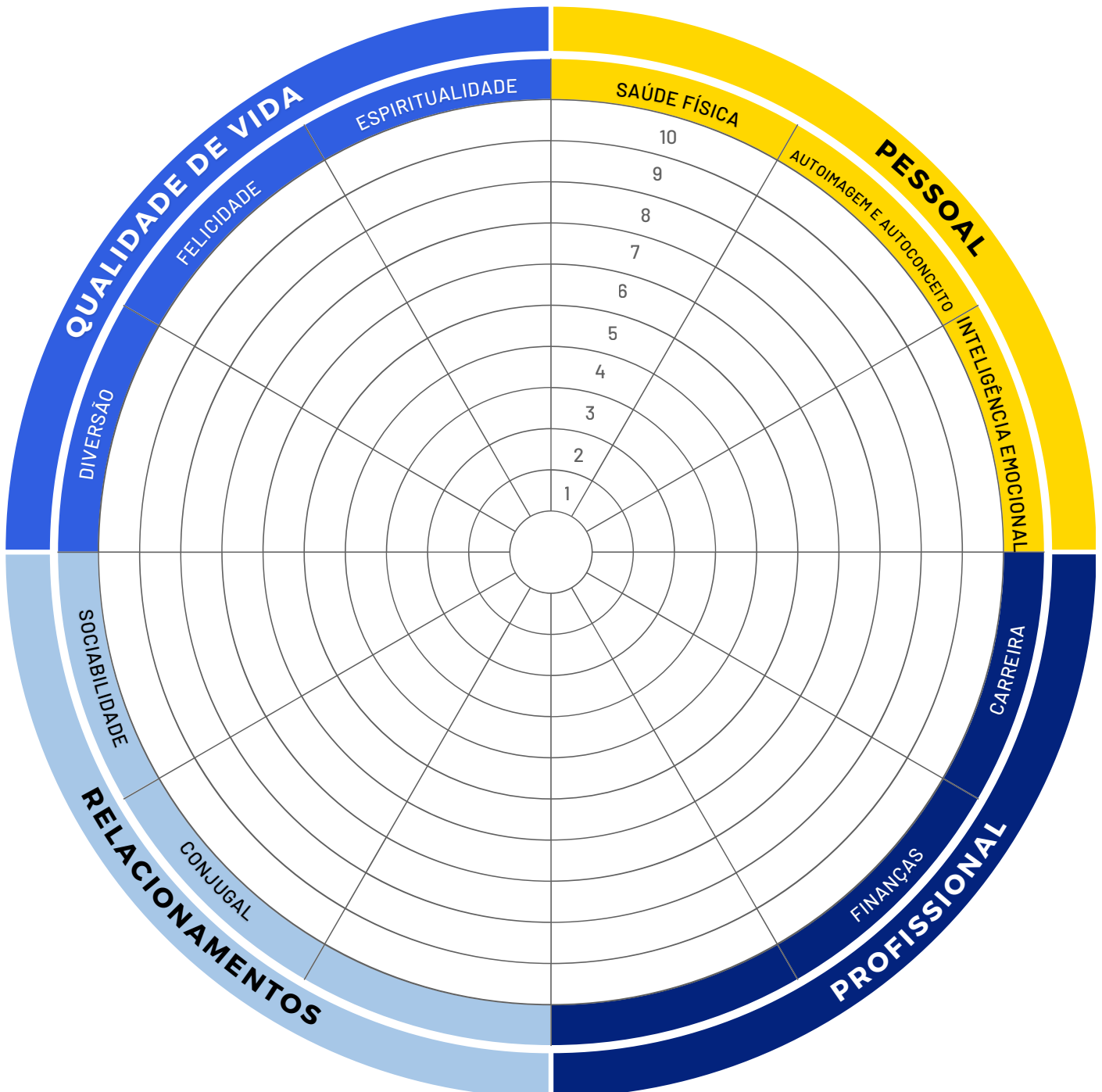


Roda da vida

A "Roda da Vida" é uma ferramenta que permite autoavaliação em 4 áreas principais: trabalho, vida pessoal, qualidade de vida e relacionamentos. Para cada pilar, basta pintar o nível que melhor representa sua percepção.

Você tem duas rodas para preencher: a primeira deve ser feita no início do ano ou ao começar a usá-la e a segunda no final do ano. Isso possibilita acompanhar a evolução ao longo dos meses e identificar áreas que necessitam mais de atenção no planejamento.

data:



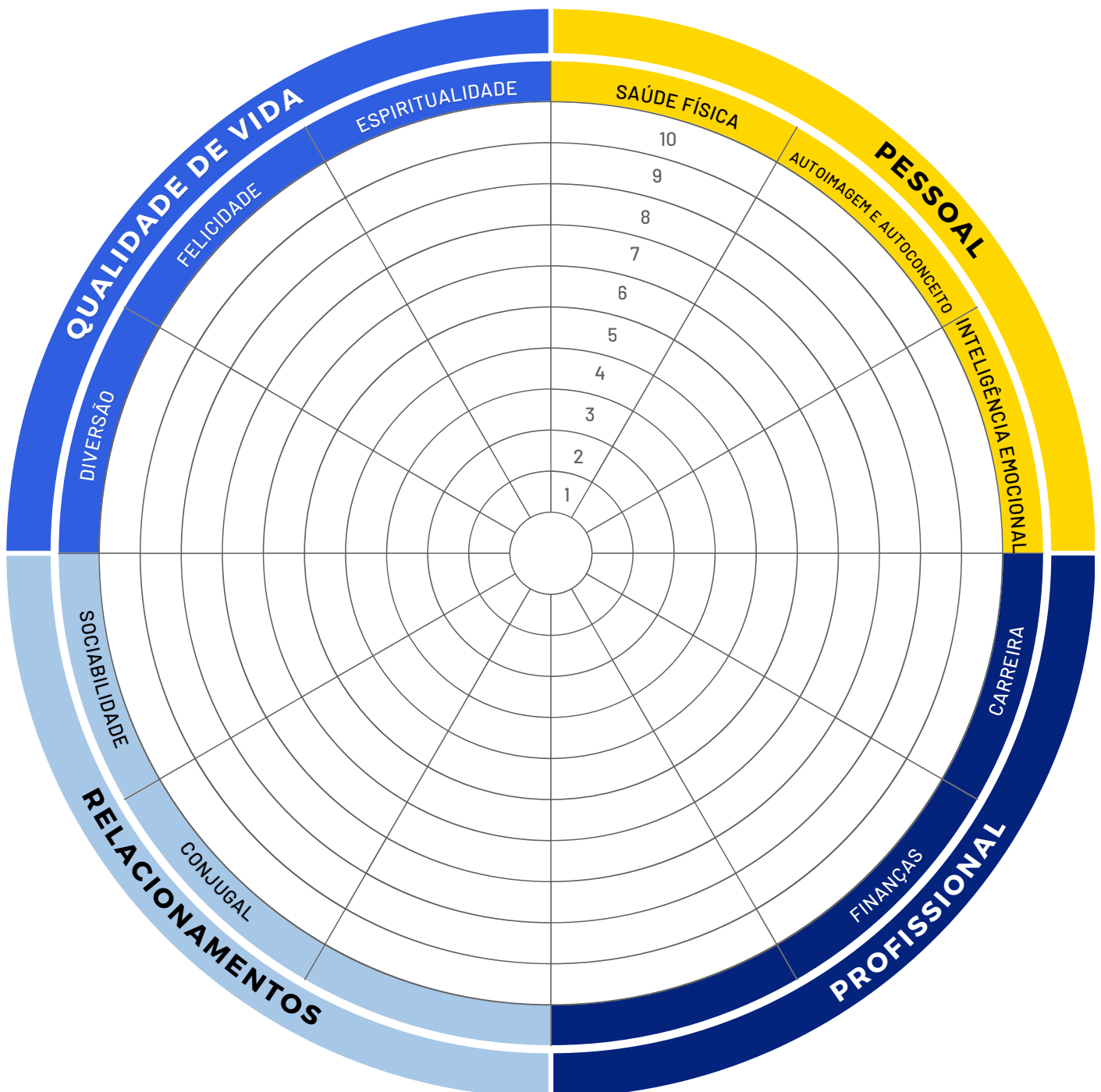
Roda da vida

Hora de avaliar seu ano!

Espero que tenha alcançado todos os seus objetivos em 2026 , e que este planner tenha contribuído.

Se o resultado não foi tão positivo, não se culpe! Toda experiência traz aprendizado e crescimento. Use essa bagagem para planejar um próximo ano ainda mais incrível! Sucesso!

data:



Com base nos resultados da Roda da Vida 1, preencha os campos abaixo com 3 ações que só dependem de você para melhorar cada área da sua vida.

P E S S O A L

SAÚDE E DISPOSIÇÃO	DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL	EQUILIBRIO EMOCIONAL

Q U A L I D A D E D E V I D A

HOBBIES E DIVERSÃO	PLENITUDE E FELICIDADE	ESPIRITUALIDADE

R E L A C I O N A M E N T O S

SOCIAL	RELACIONAMENTO AMOROSO	FAMÍLIA

PROFISSIONAL

CONTRIBUIÇÃO SOCIAL	RECURSOS HUMANOS	RELAÇÕES E PROPOSITO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CUIDADOS COM A SAÚDE

Cuidar de você é parte fundamental para que tenha um ano próspero.
Reserve um tempo para cuidar da sua saúde física e mental.

CONTROLE FINANCEIRO

Quando visualizamos nossos deveres, fica muito mais fácil se planejar e organizar. Por isso, esse espaço foi pensado para que você visualize e faça seu controle financeiro deste ano. Vou deixar também uma sugestão de gastos e investimentos das entradas:

- **separe 60% para todas as despesas**
 - 15% para hobbies e lazer
 - 15% para investir
 - 10% para emergências

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Filmes que quero assistir em 2026:



















































Séries que quero assistir em 2026:

















































Livros que quero ler em 2026:

















































2026

Janeiro

M	T	W	T	F	S	S
			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	

Fevereiro

M	T	W	T	F	S	S
						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	

Março

M	T	W	T	F	S	S
						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					

Abril

M	T	W	T	F	S	S
		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			

Maió

M	T	W	T	F	S	S
				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

Junho

M	T	W	T	F	S	S
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					

Julho

M	T	W	T	F	S	S
		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		

Agosto

M	T	W	T	F	S	S
					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						

Setembro

M	T	W	T	F	S	S
	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				

Outubro

M	T	W	T	F	S	S
			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	

Novembro

M	T	W	F	F	S	S
						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						

Decembro

M	T	W	T	F	S	S
	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			

Janeiro

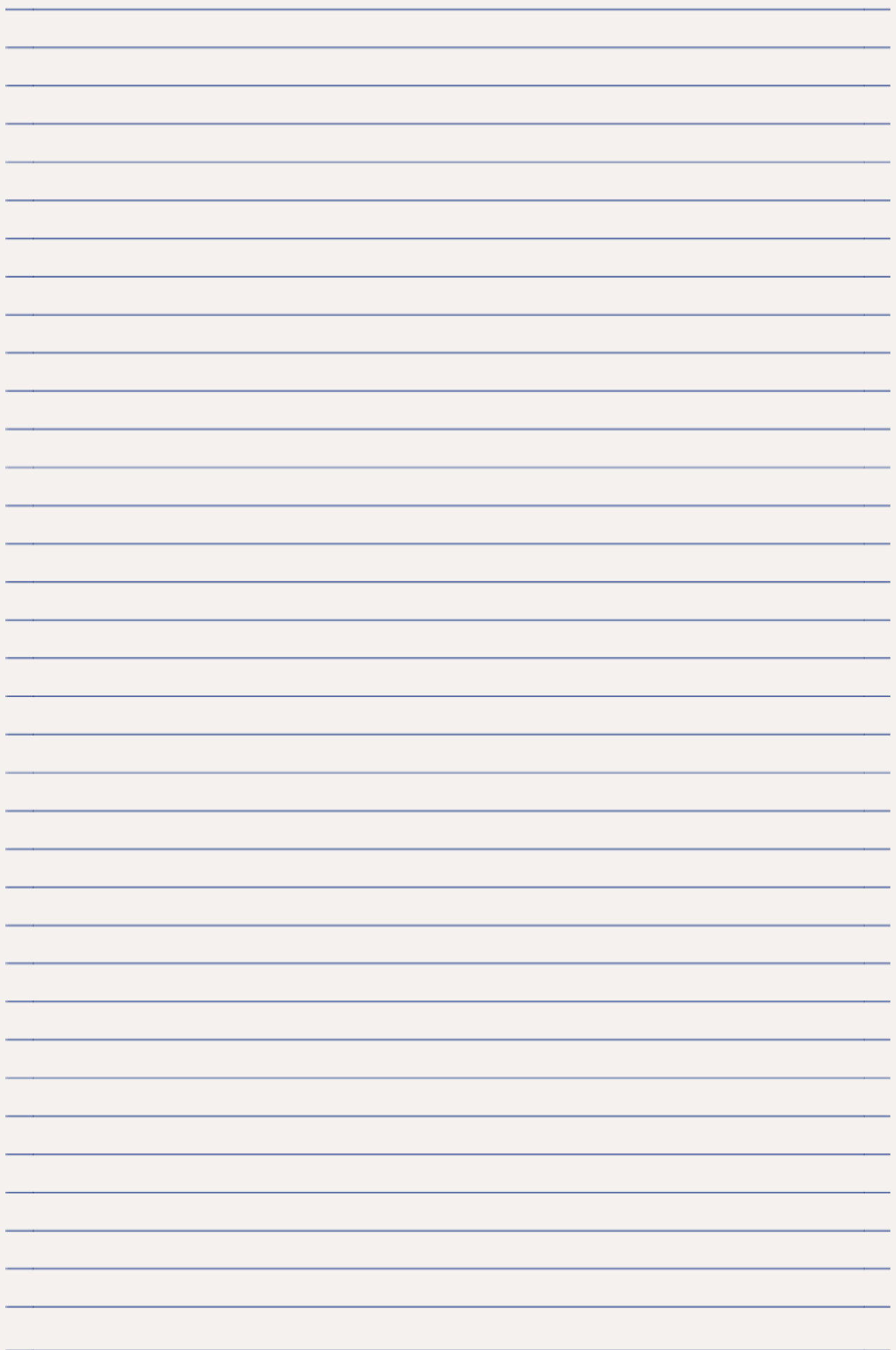
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

PRIORIDADES

S T Q Q S S D
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

Se faz bem para o seu coração, faça!

PLANEJAMENTO MENSAL



Fevereiro

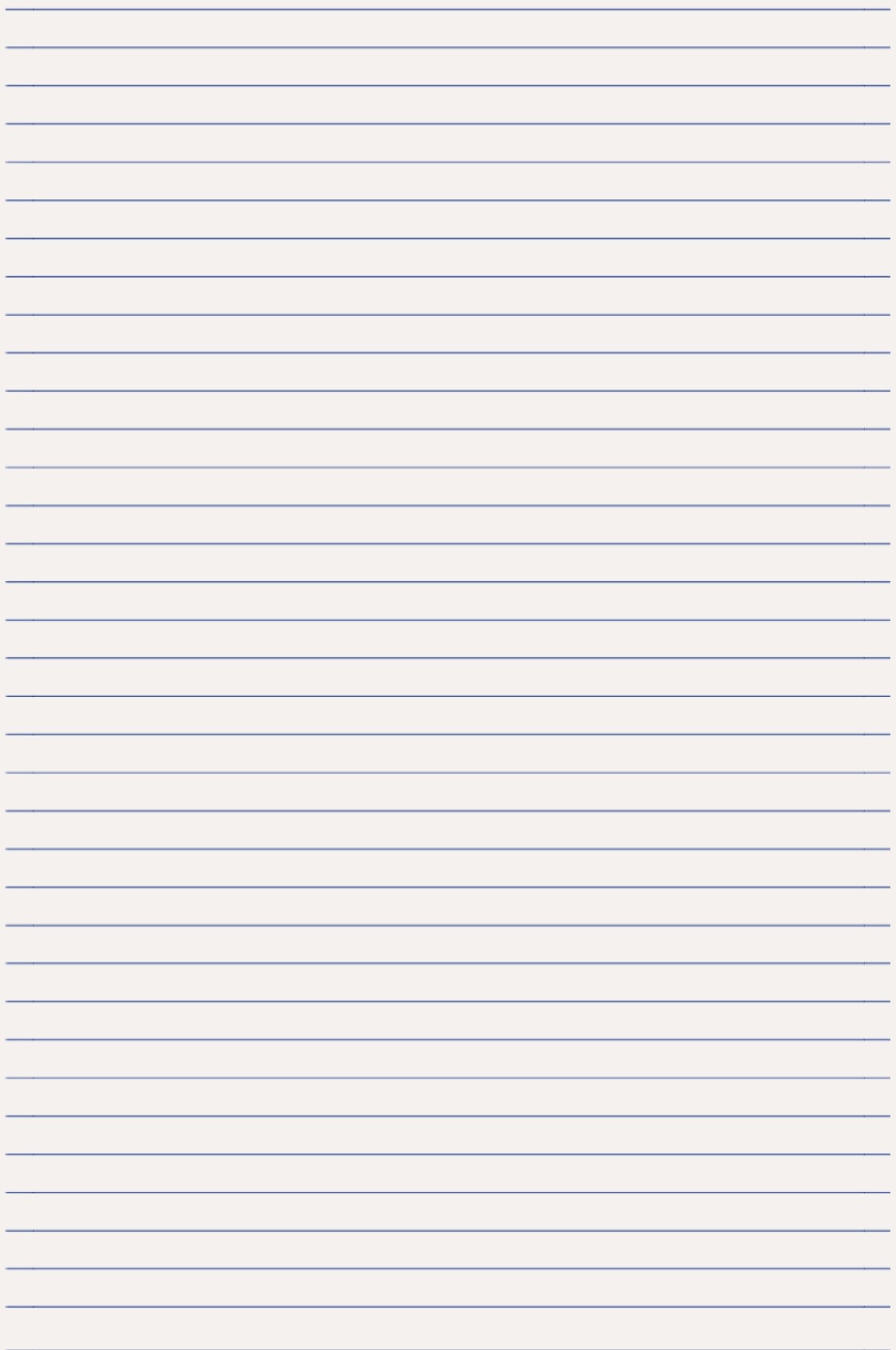
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

PRIORIDADES

S	T	Q	Q	S	S	D
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

Fevereiro
Não desista do que
te faz bem.

PLANEJAMENTO MENSAL



Março


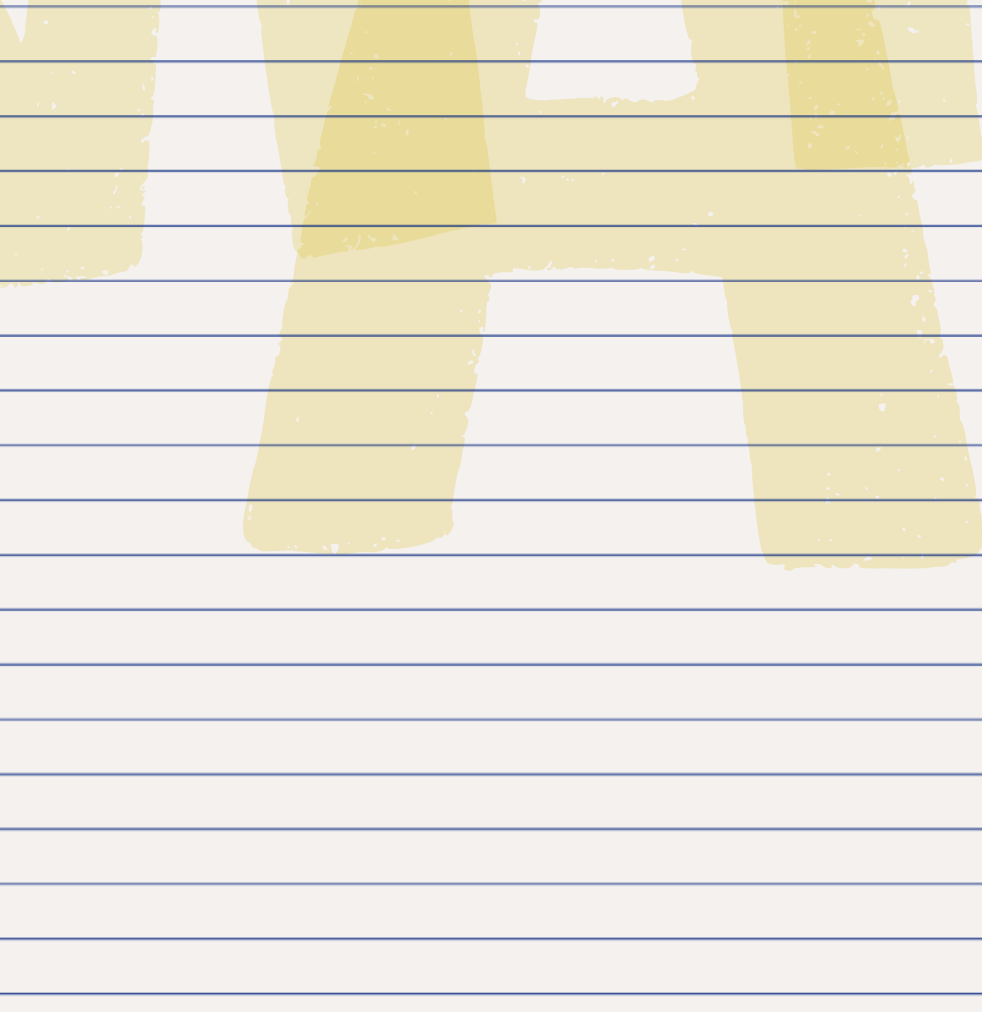
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

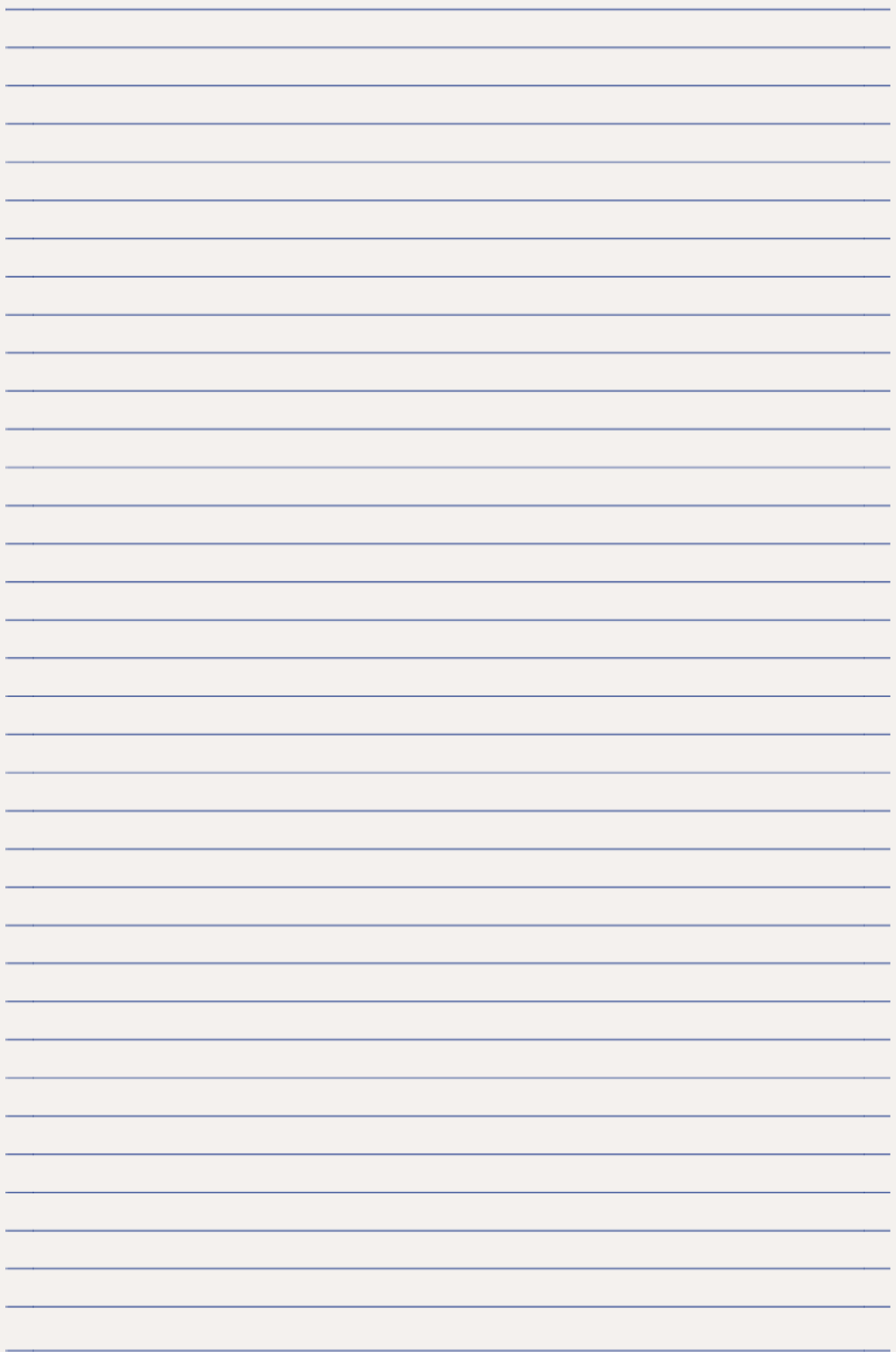
PRIORIDADES

S	T	Q	Q	S	S	D
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

Março
Planeje, acredite, se
dedique, realize.

PLANEJAMENTO MENSAL



Abril

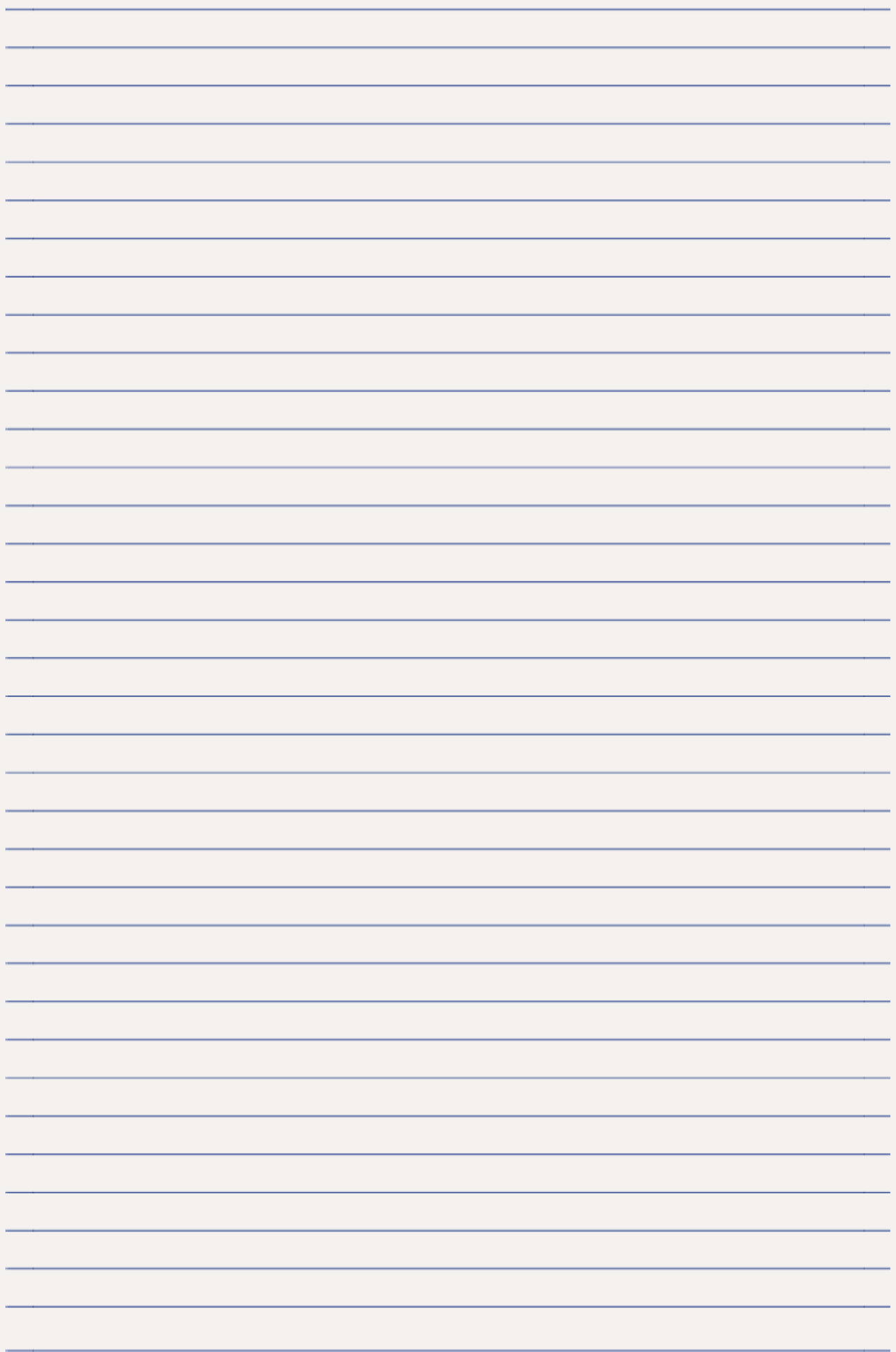
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

PRIORIDADES

S	T	Q	Q	S	S	D
			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		

Abril
Seja sua própria
inspiração.

PLANEJAMENTO MENSAL



Maio

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
27	28	29	30	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

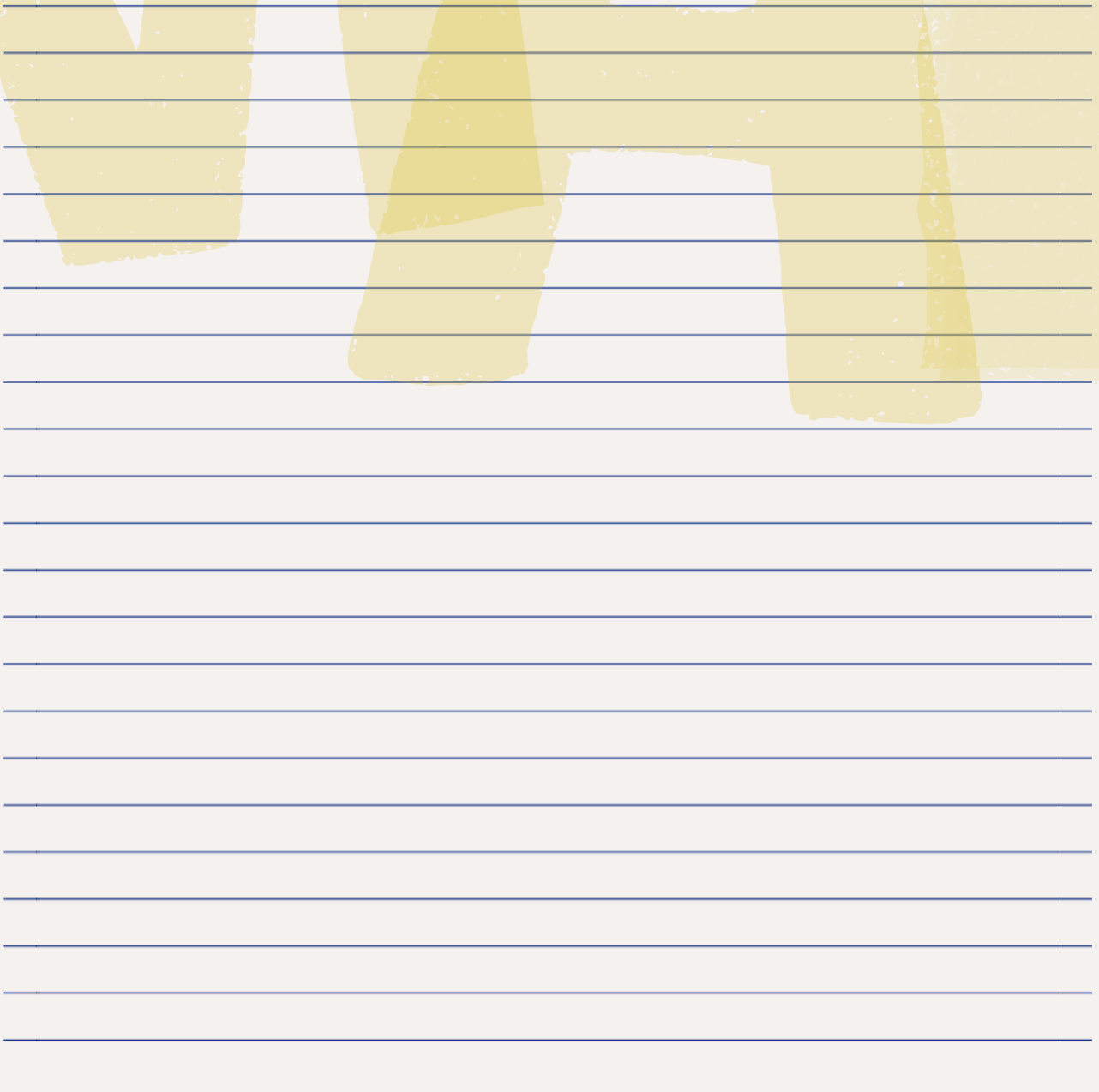
PRIORIDADES

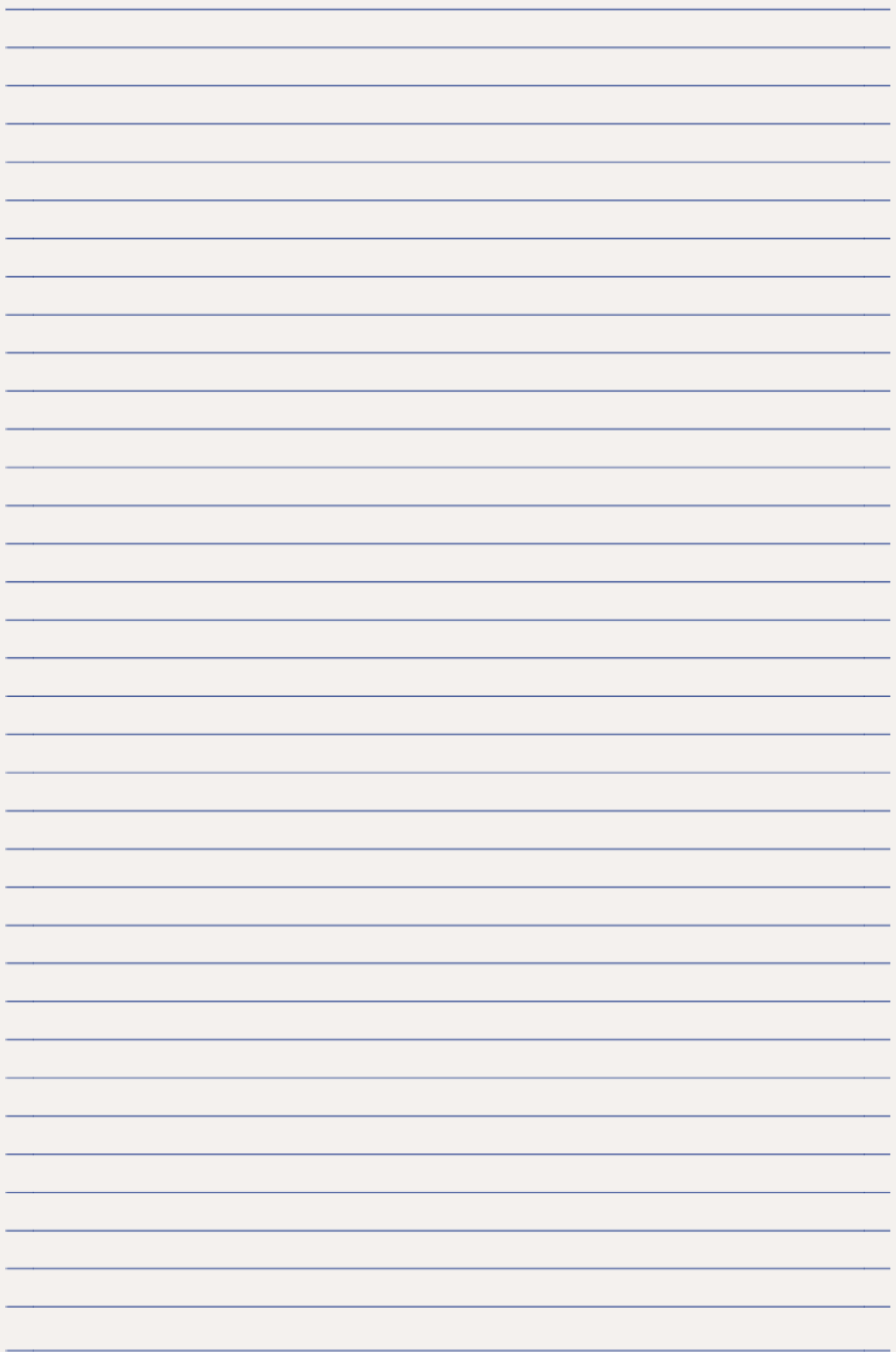
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Maio

Sofrer? Só se for rápido.

PLANEJAMENTO MENSAL

A yellow silhouette of a person sitting at a desk, writing with a pen. The person is facing right, and their arm is extended over the desk. The background is white with horizontal blue lines, resembling a notebook page.



Junho

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
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	1	2	3	4	5

PRIORIDADES

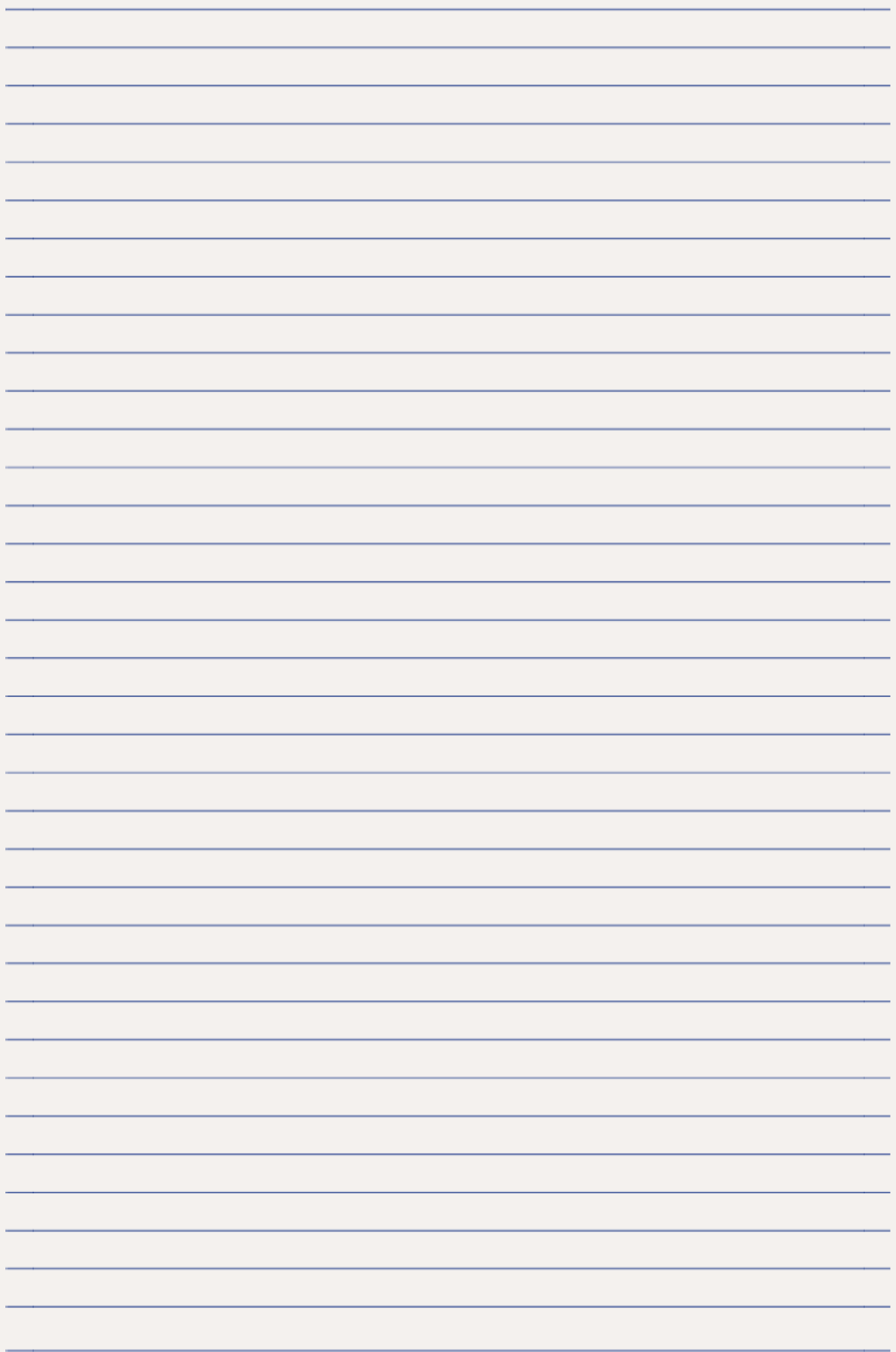
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Junho

Coisas boas acontecem.

PLANEJAMENTO MENSAL

[illegible]



Julho

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
29	30	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

PRIORIDADES

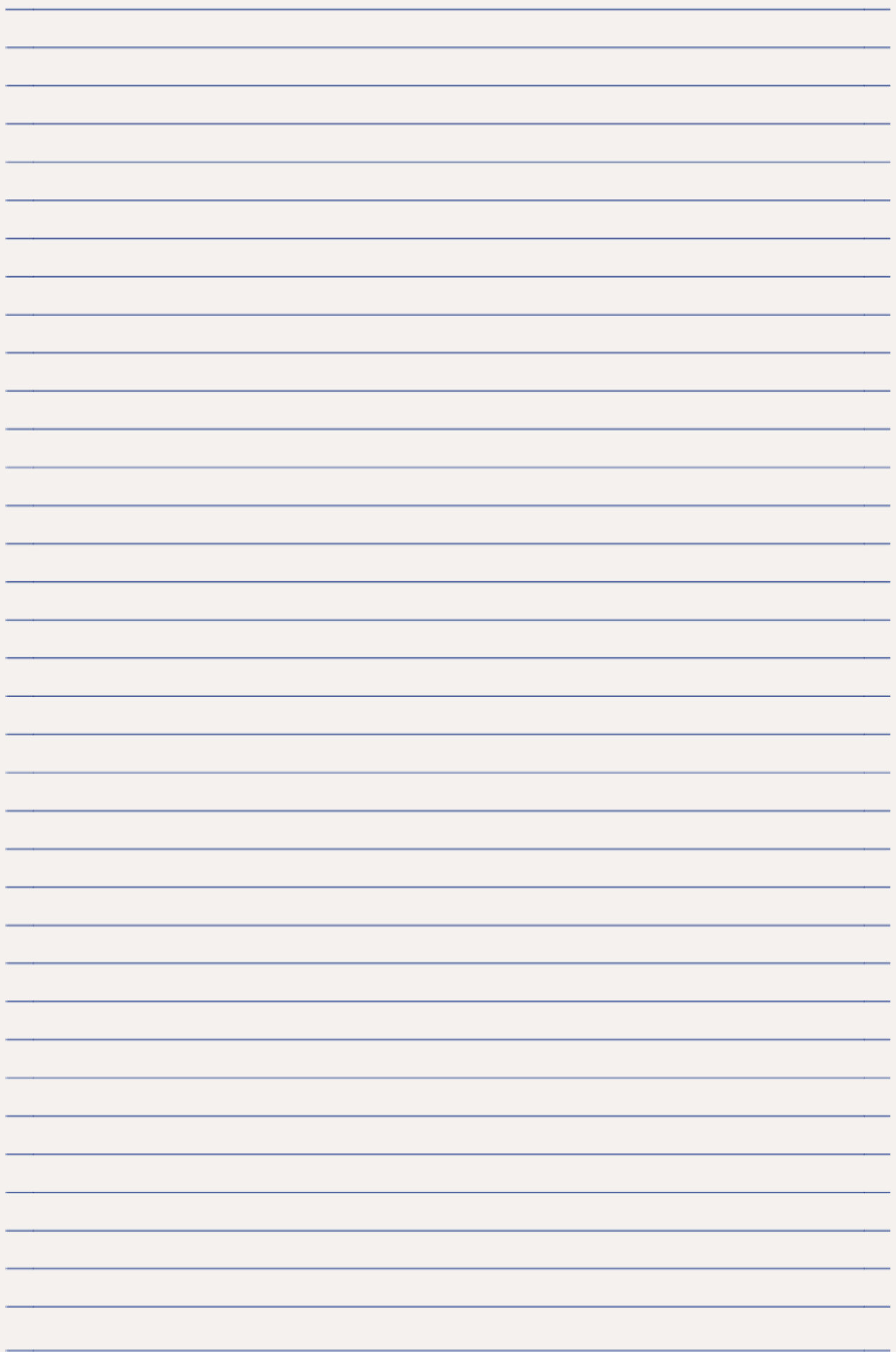
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Julho

Um Bom Dia é você quem faz.

PLANEJAMENTO MENSAL

[illegible]



Agosto

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
27	28	29	30	31	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

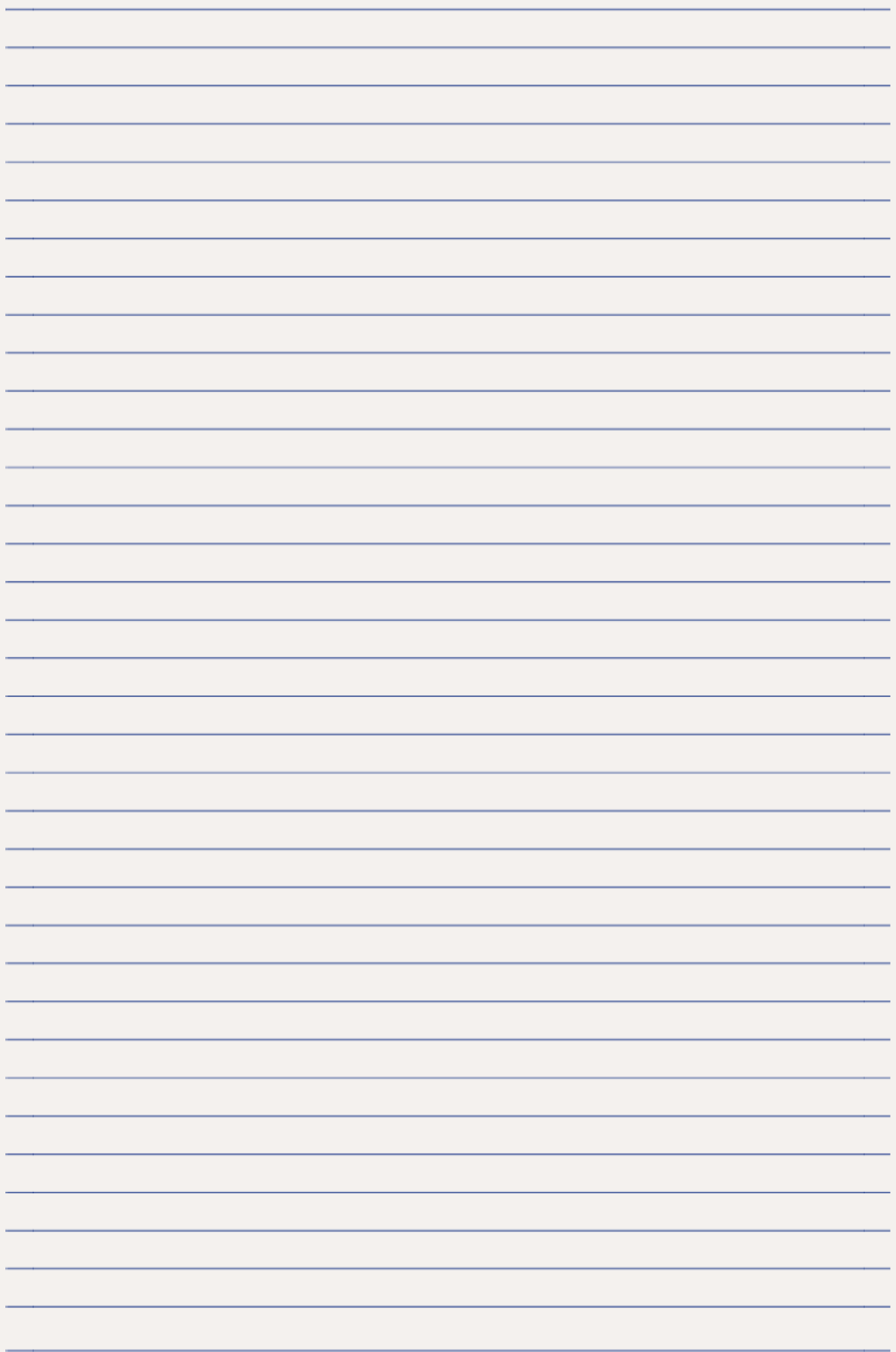
PRIORIDADES

S	T	Q	Q	S	S	D
						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					

Agosto

Não desista fácil. Nem insista para sempre.

PLANEJAMENTO MENSAL



Setembro

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
31	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	1	2	3	4

PRIORIDADES

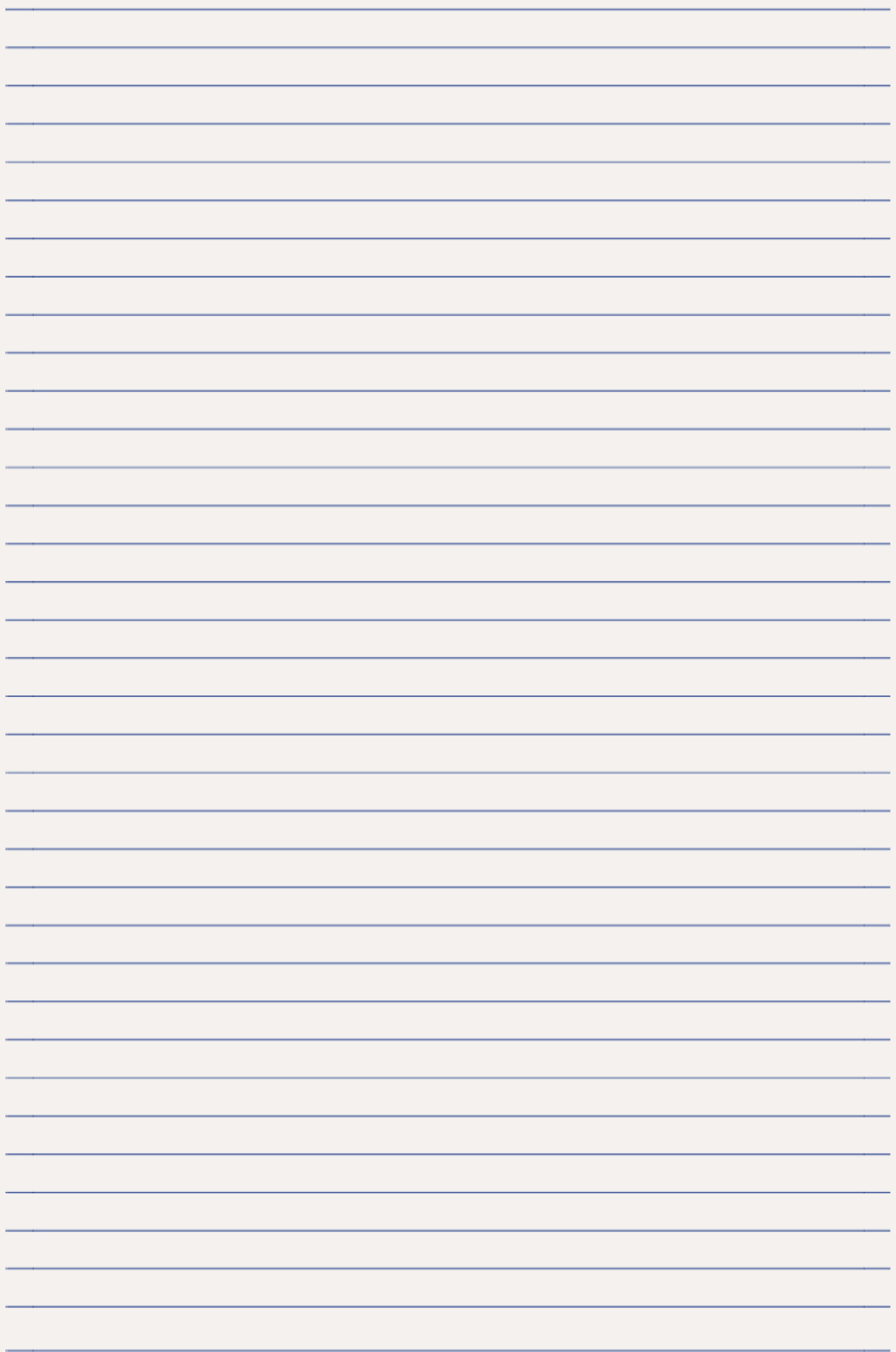
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Setembro

Em todos os dias cabe um recomeço.

PLANEJAMENTO MENSAL

A yellow sticky note with a torn edge, featuring a faint, large, stylized letter 'L' and a small, illegible mark.



Outubro

UA	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
28	29	30	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

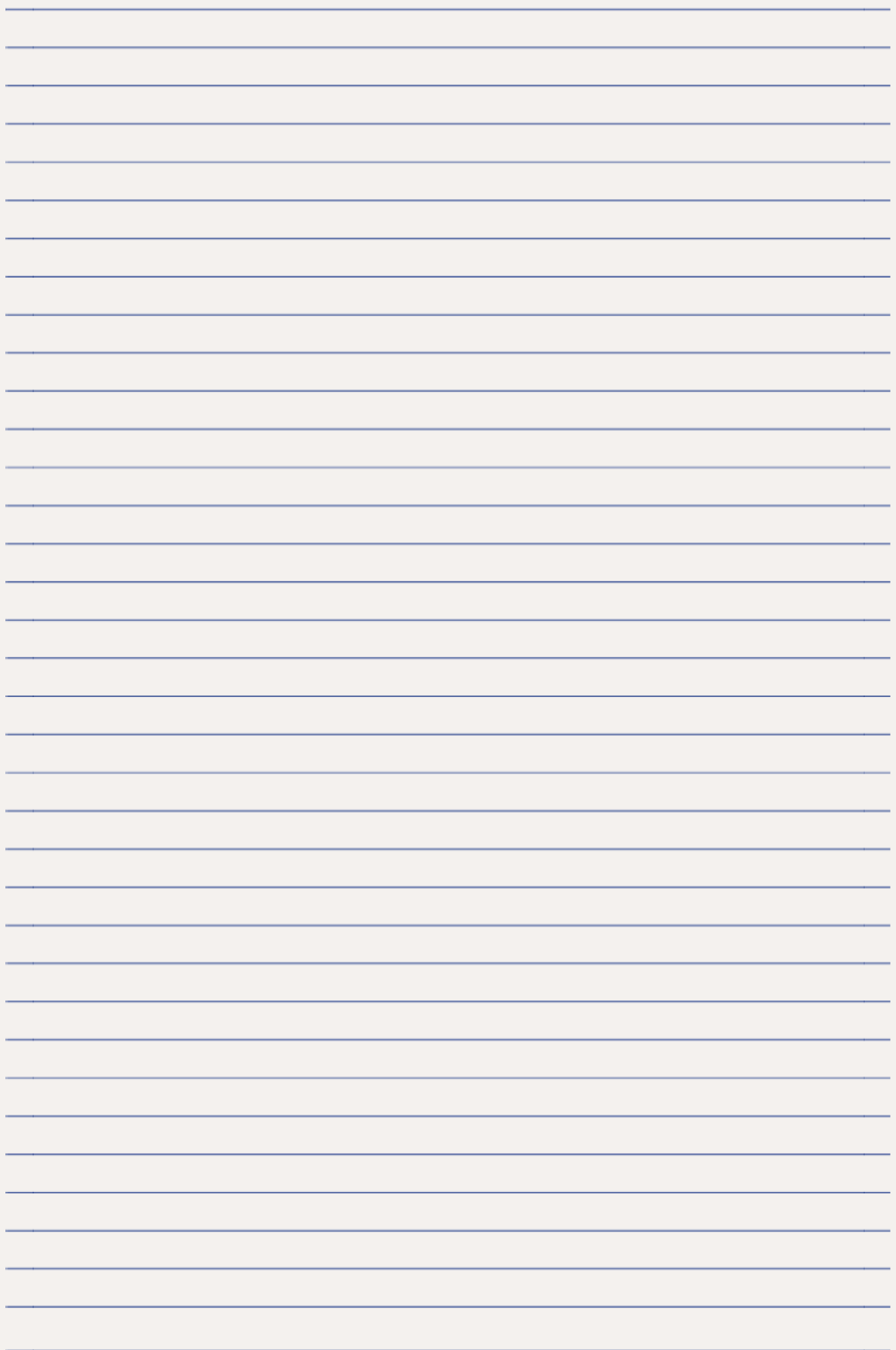
PRIORIDADES

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

PLANEJAMENTO MENSAL

Outubro

Se orgulhe de quem você é.



Novembro

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
26	27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6

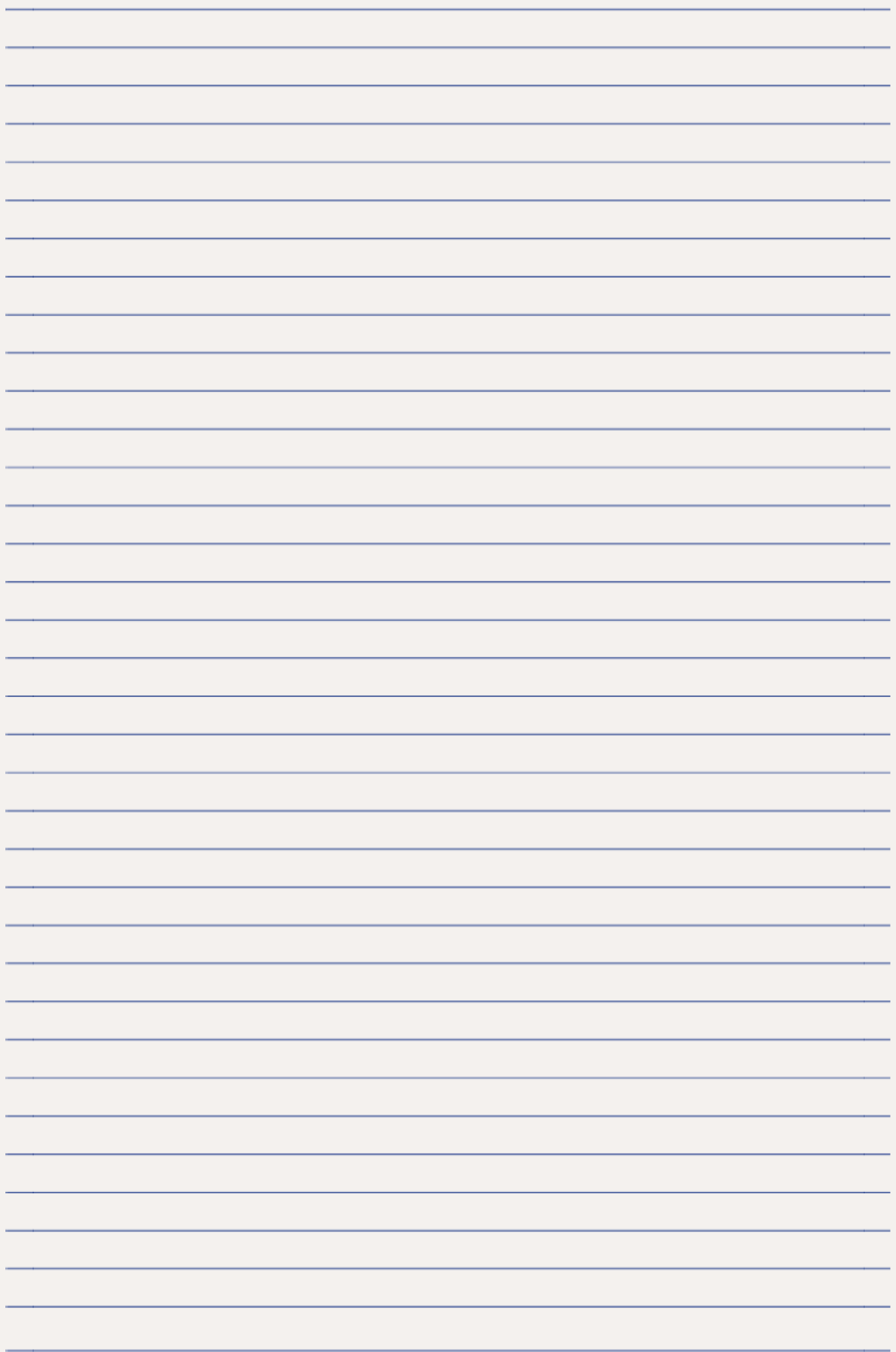
PRIORIDADES

S	T	Q	Q	S	S	D
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					

Novembro
Repita todos os dias:
EU SOU INCRIVEL

PLANEJAMENTO MENSAL

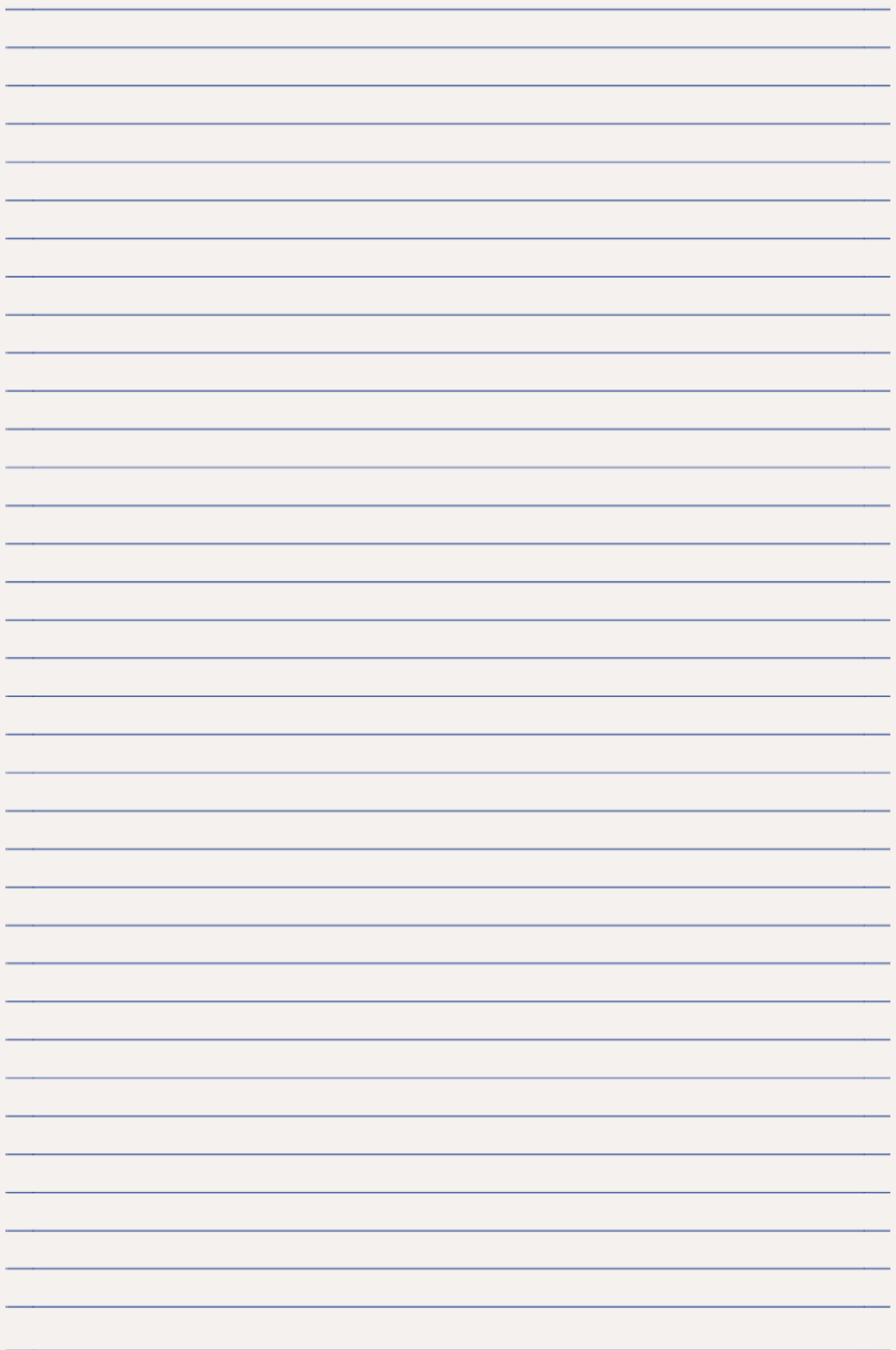
[illegible]



Dezembro

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
30	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

PRIORIDADES



DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)

DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



DATA:

☐ Seg

☐ Ter

☐ Qua

☐ Qui

☐ Sex

☐ Sab

☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



DATA:

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sab ☐ Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



> [Mais conteúdo aqui](#)
> [Entre em contato](#)



Planejamento 2026

- > [Mais conteúdo aqui](#)
- > [Entre em contato](#)