



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](#)

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:



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

Minhas Metas

VIDA AFETIVA:

Quais padrões eu não levo pra 2026?

Metas:

Limites:



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

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.)

JUNHO

Força

Uma prova de vida adulta:



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

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:



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

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 Firmes

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:



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

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:



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

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:



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

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

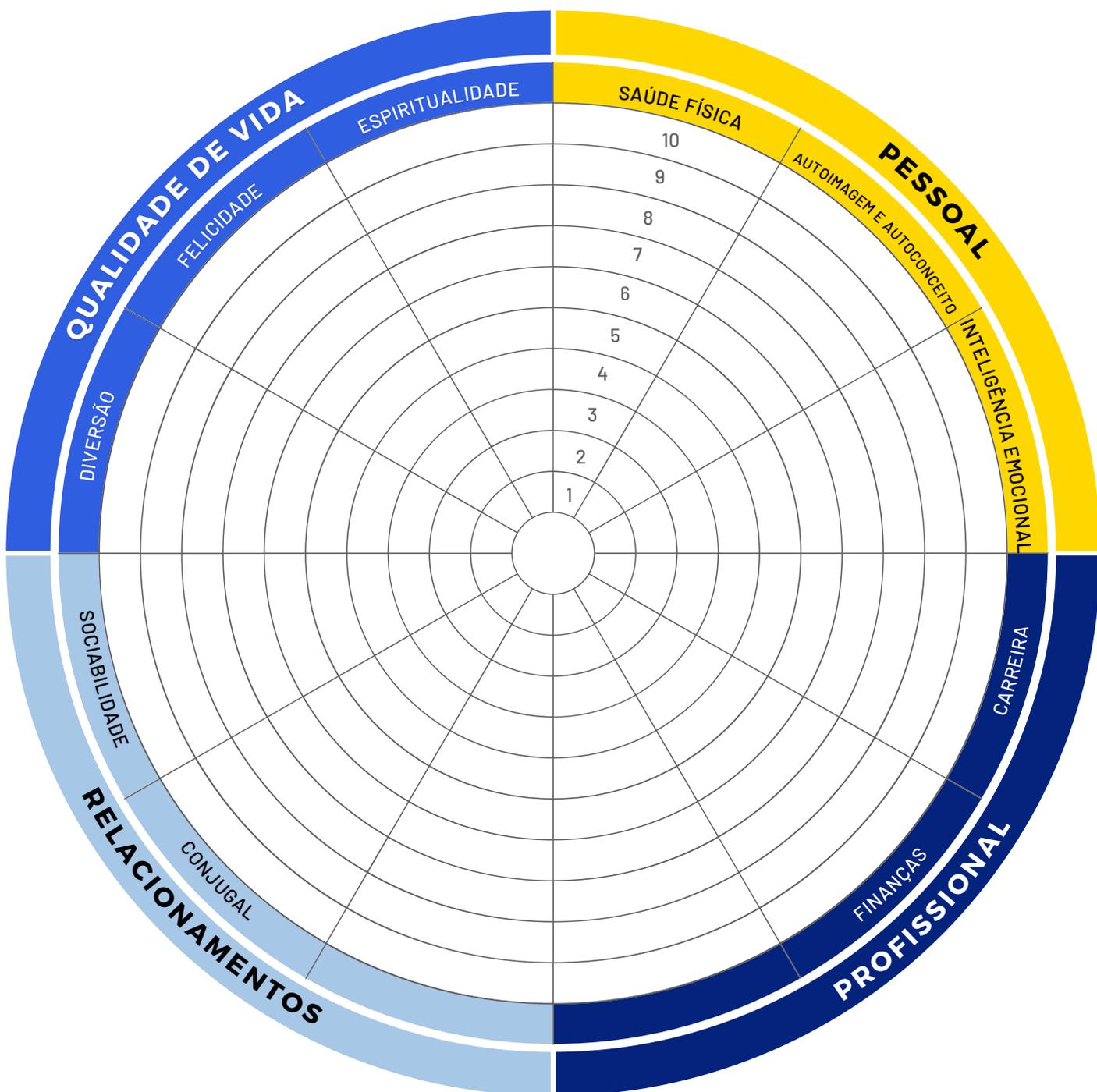
O que eu deixo aqui e o que eu levo para 2027:

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:



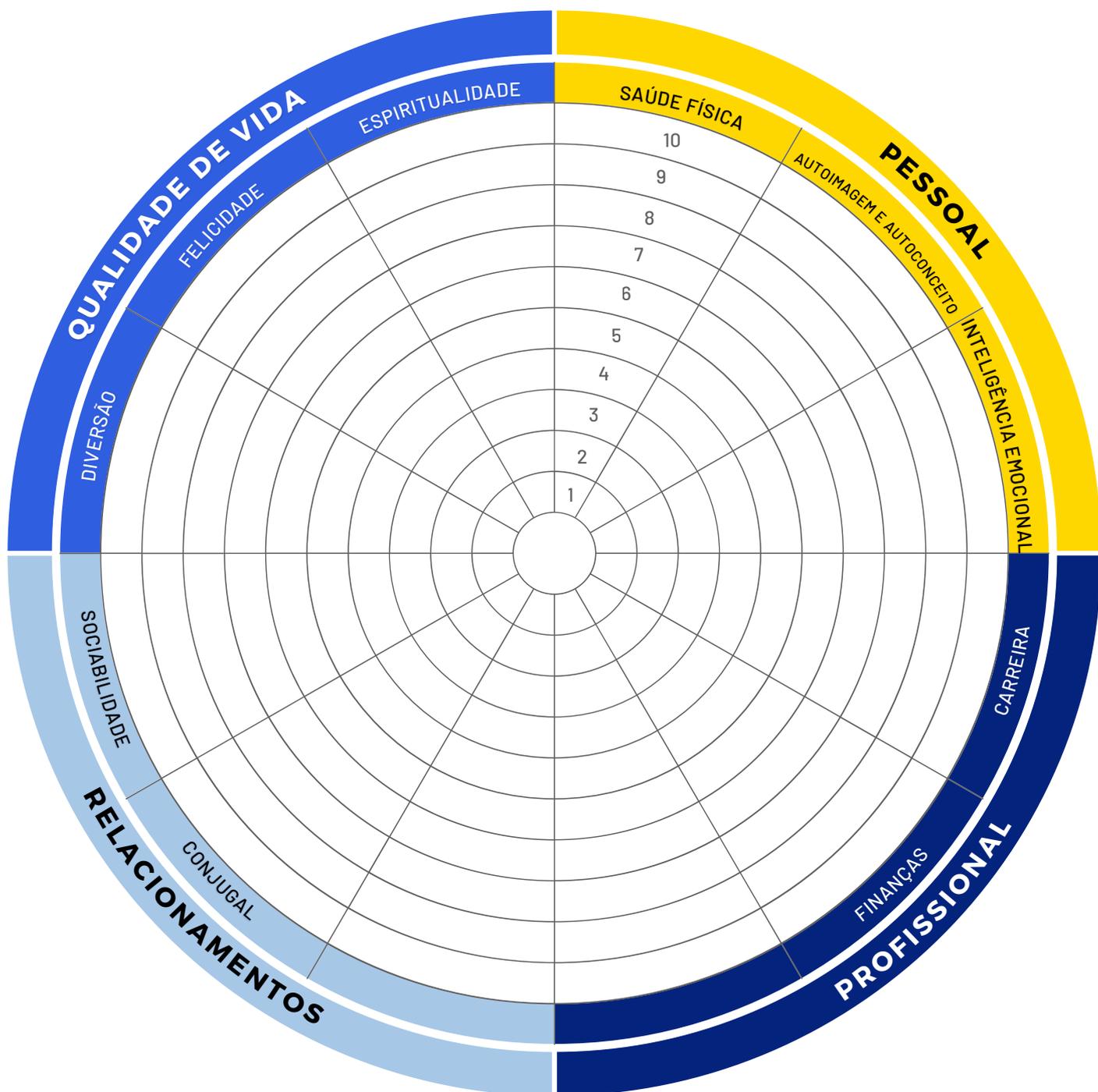
Roda da vida

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 INTELLECTUAL	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

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			

Maio

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						

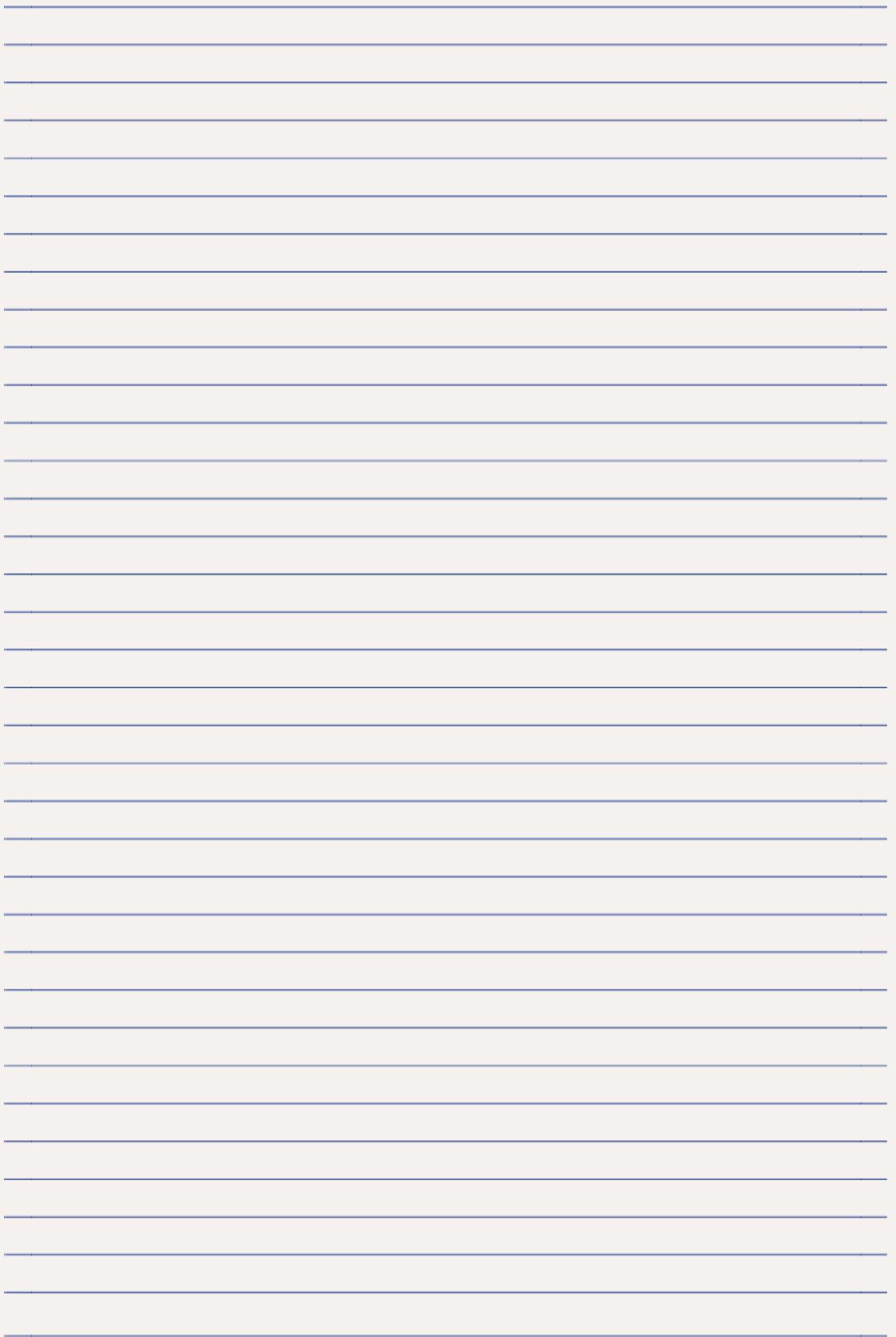
Decembro

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



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

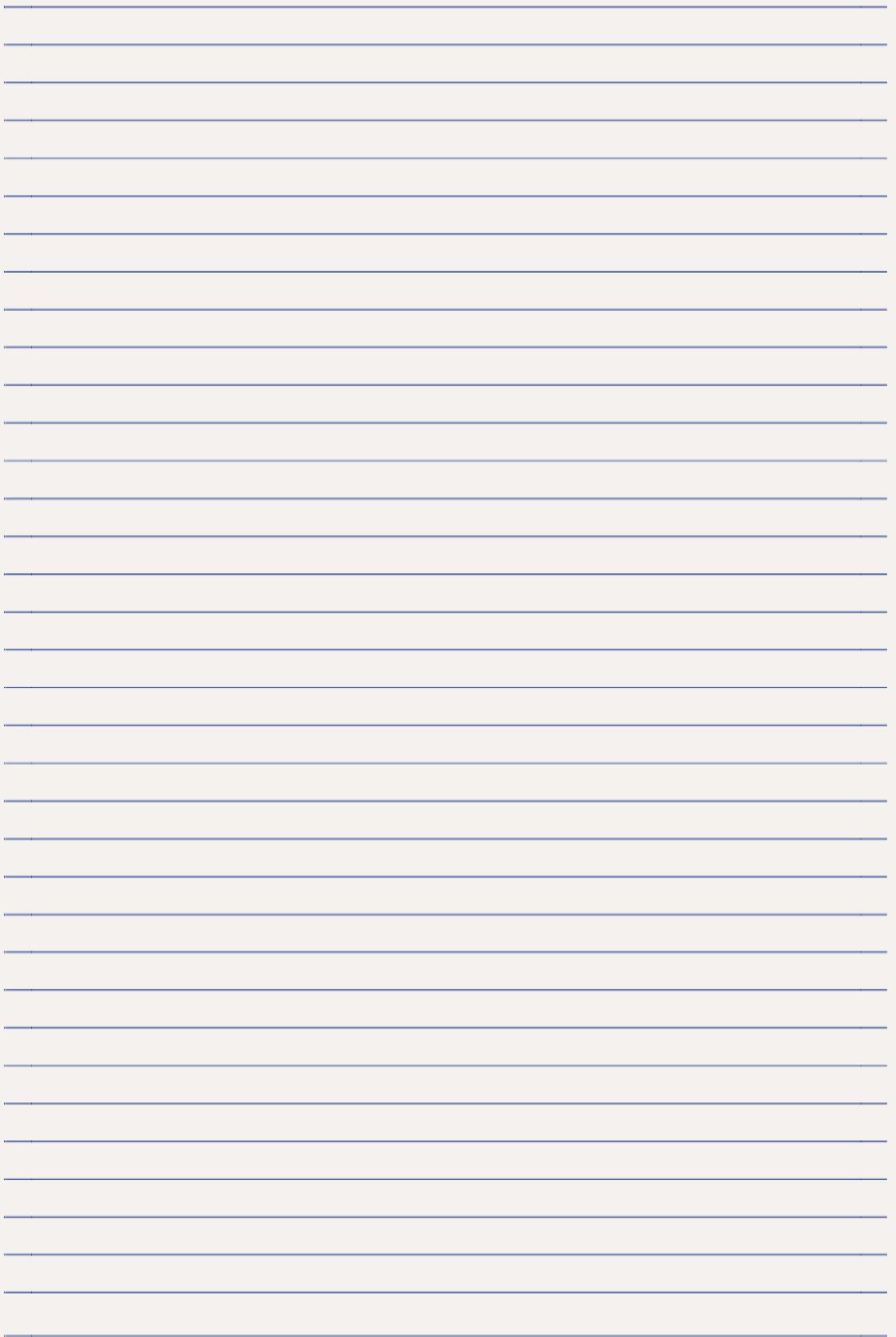
PRIORIDADES

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

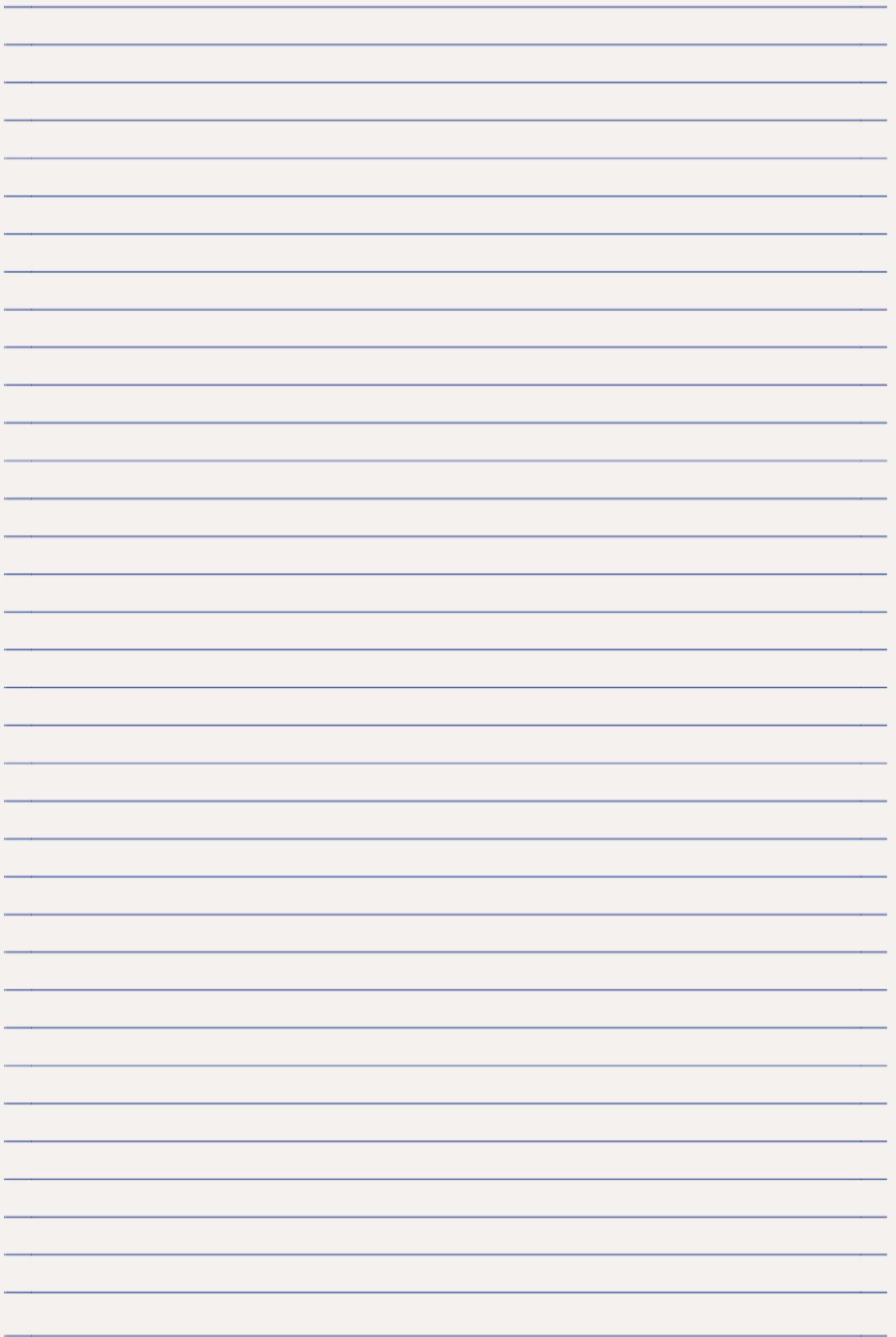
Lined writing area for the monthly plan.



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

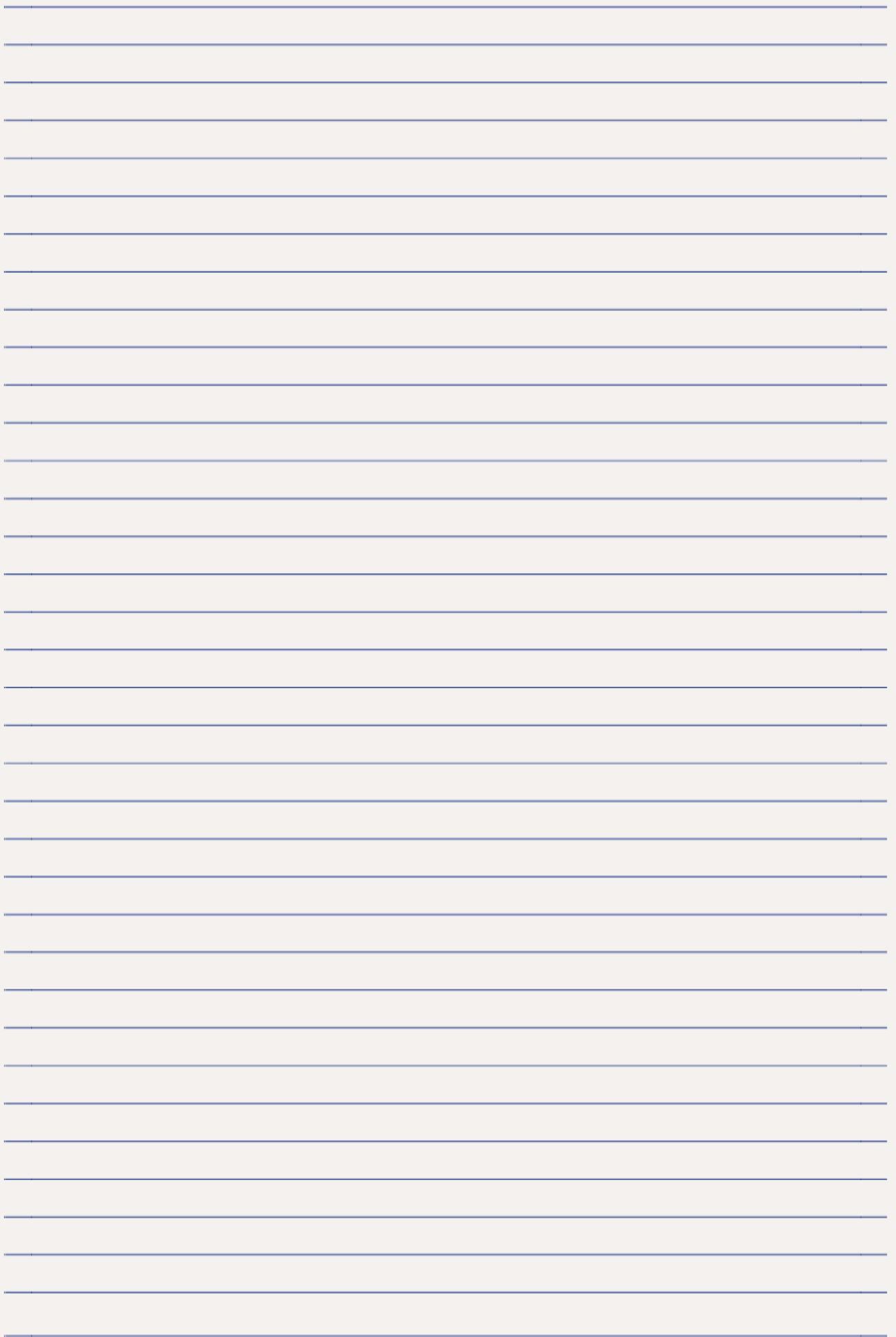
PRIORIDADES



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

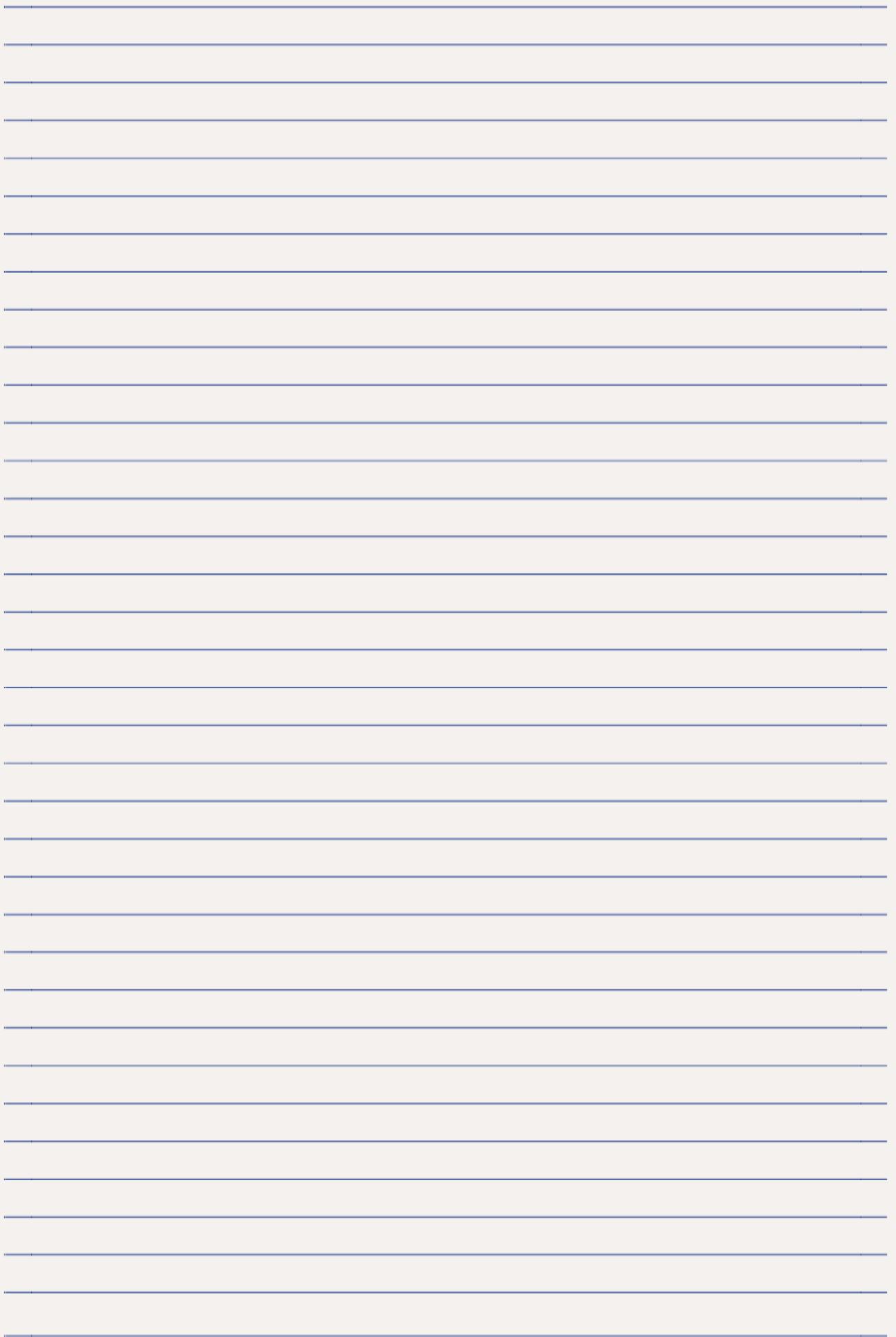
PRIORIDADES



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

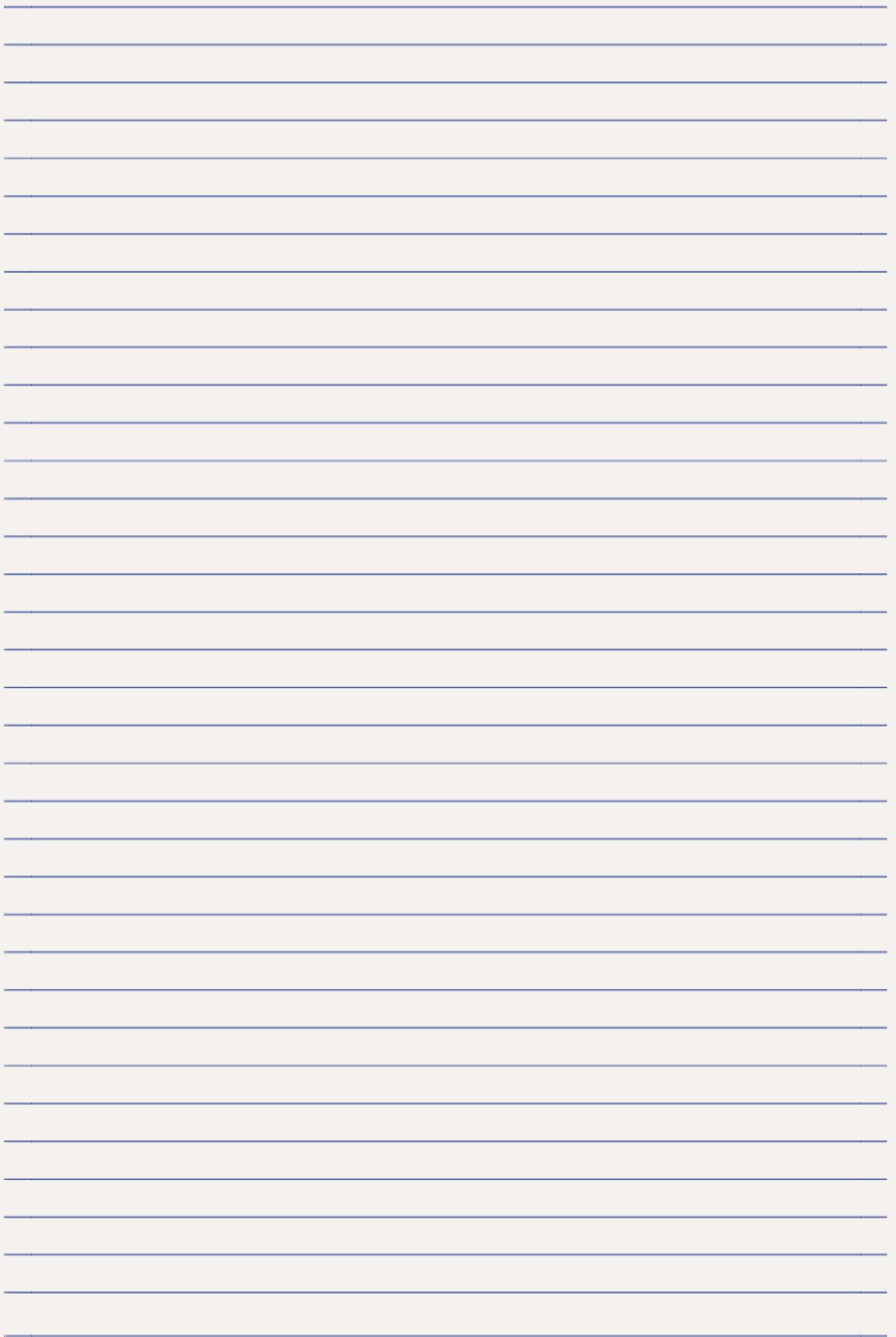
PRIORIDADES



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

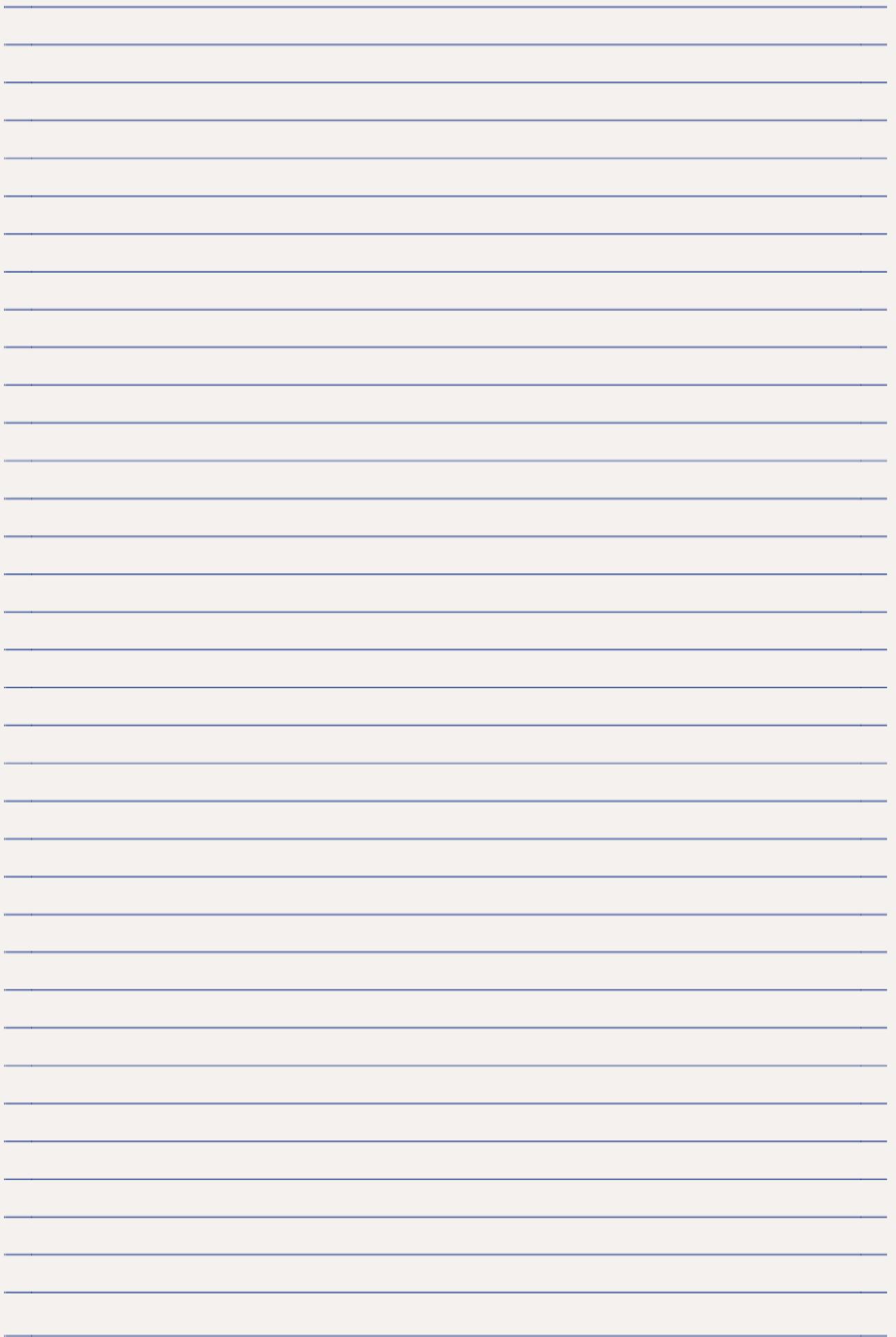
PRIORIDADES



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



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

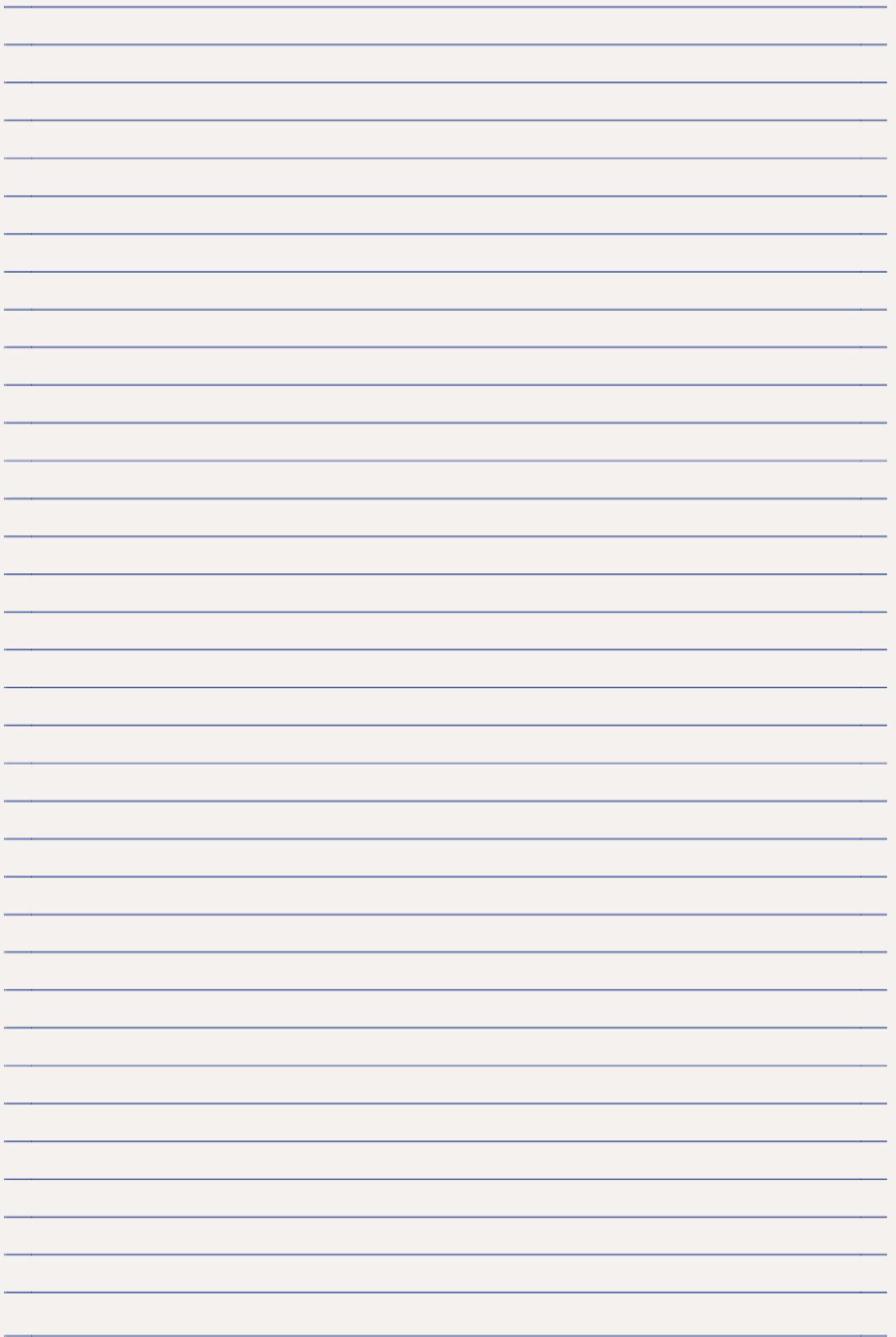
S T Q Q S S D
1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

Agosto
Não desista fácil. Nem
insista para sempre.

PLANEJAMENTO MENSAL

Horizontal line with dots at both ends.

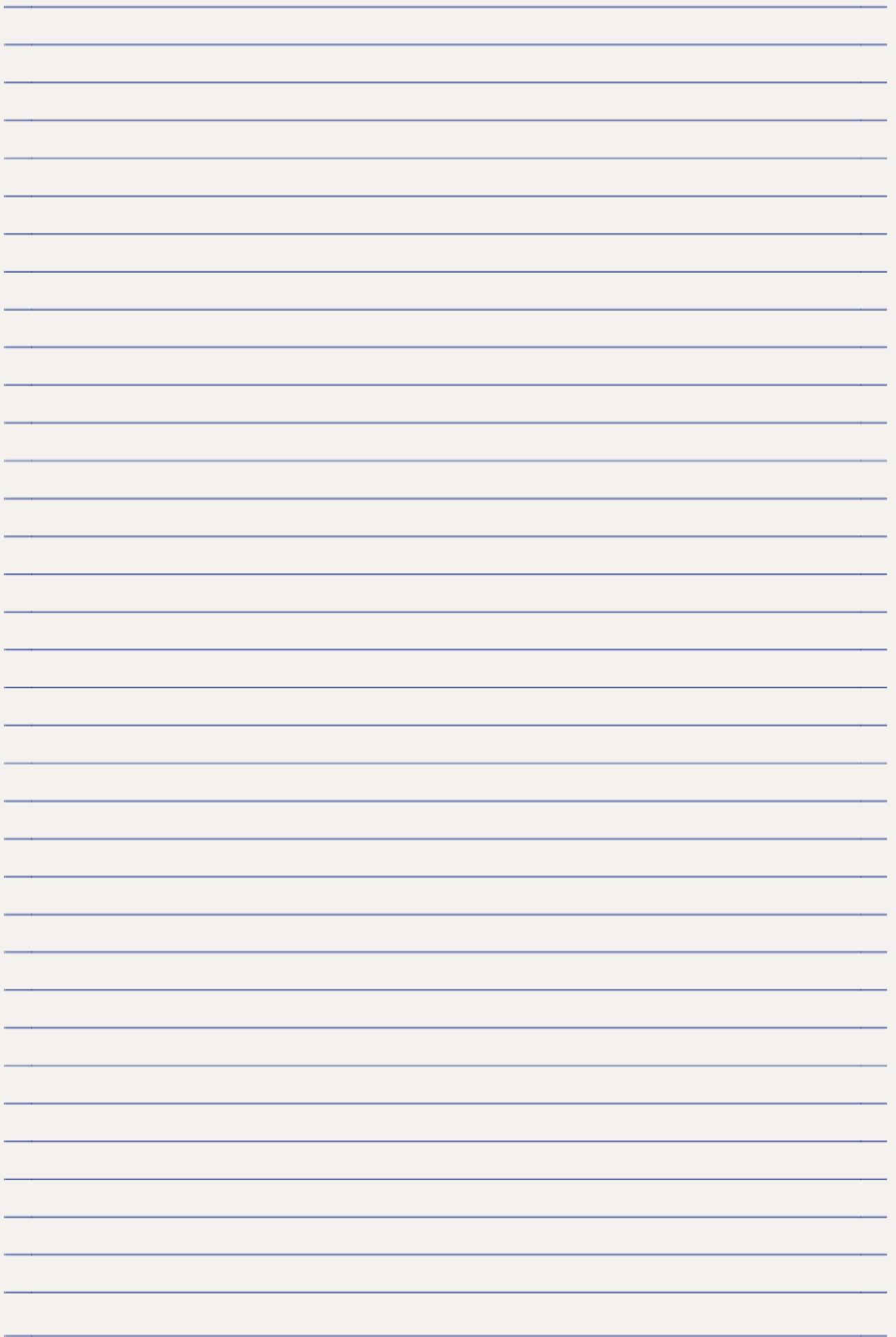
20 horizontal blue lines for writing.



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

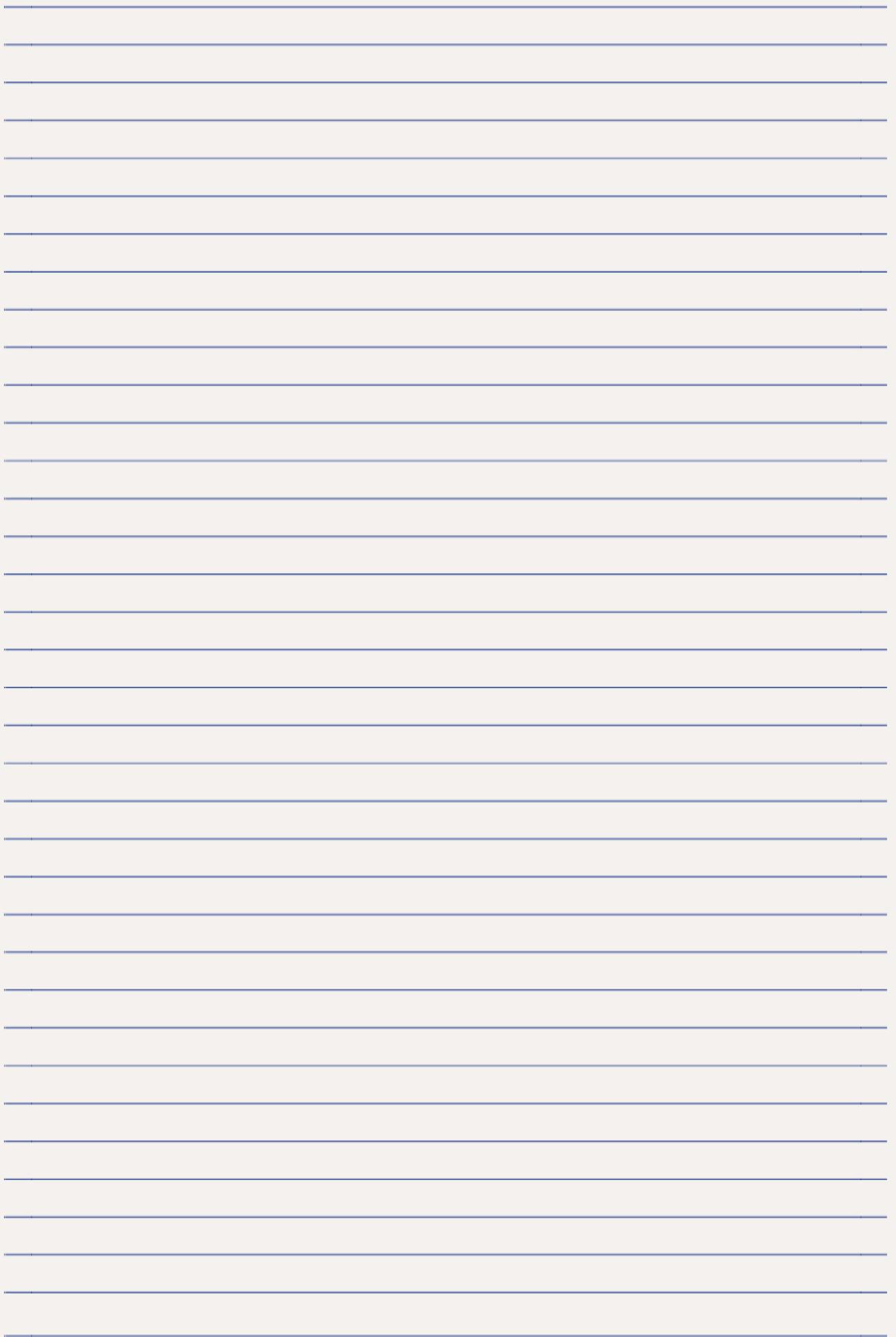
PRIORIDADES



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

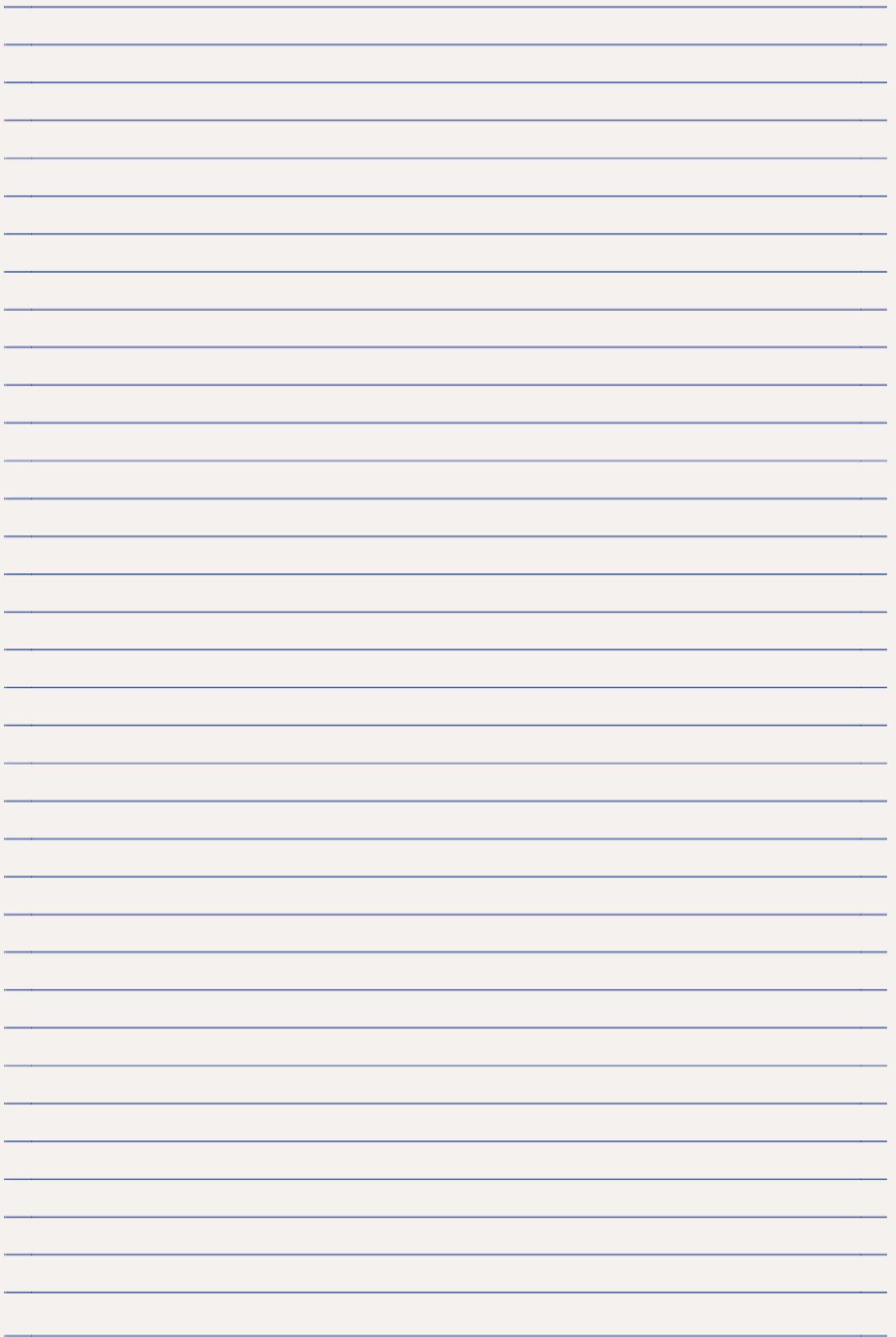
PRIORIDADES



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

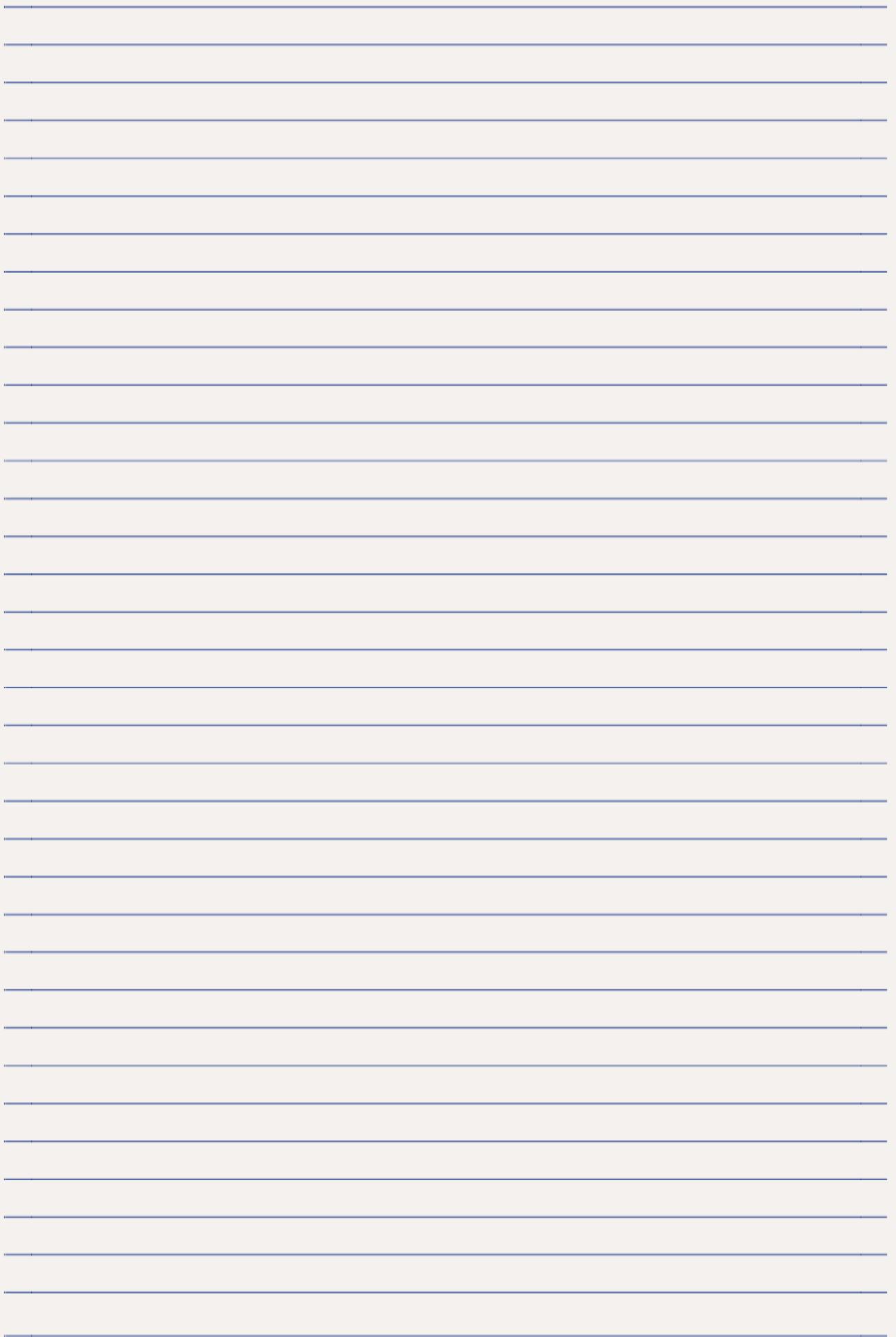
PRIORIDADES



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?



Mude!

> [Mais conteúdo aqui](#)

> [Entre em contato](#)

DATA:

Seg

Ter

Qua

Qui

Sex

Sab

Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



Mude!

> [Mais conteúdo aqui](#)

> [Entre em contato](#)

DATA:

Seg Ter Qua Qui Sex Sab Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?


Mude!

[> 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?

Mude!

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

DATA:

Seg

Ter

Qua

Qui

Sex

Sab

Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



Mude!

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

DATA:

Seg

Ter

Qua

Qui

Sex

Sab

Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?

Mude! 

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

DATA:

Seg Ter Qua Qui Sex Sab Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



Mude!

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

DATA:

Seg Ter Qua Qui Sex Sab Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?



Mude!

> [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](#)

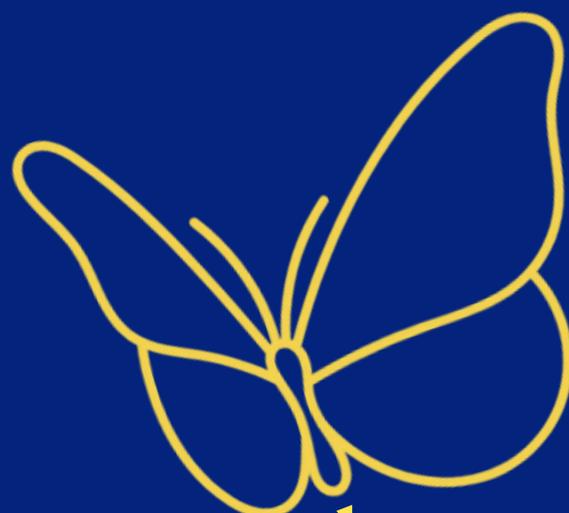
DATA:

Seg Ter Qua Qui Sex Sab Dom

Pelo que eu sou grata(o) hoje?

Mude!

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



Planejamento 2026

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