

Sonhos em Ação



FACULDADE
**SANTA
HELENA**

Planejador

Organização do Meu Horário

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 – 13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 – 19:00

19:00 – 20:00

20:00 – 21:00

21:00 – 22:00





As conquistas que mais almejo

Missão

1.

2.

3.

Plano

1.

2.

3.

Recursos

1.

2.

3.

D.I

D.F

1.

2.

3.

Pós-semestre: hora de rever e ajustar.

1. O que funcionou bem este período?

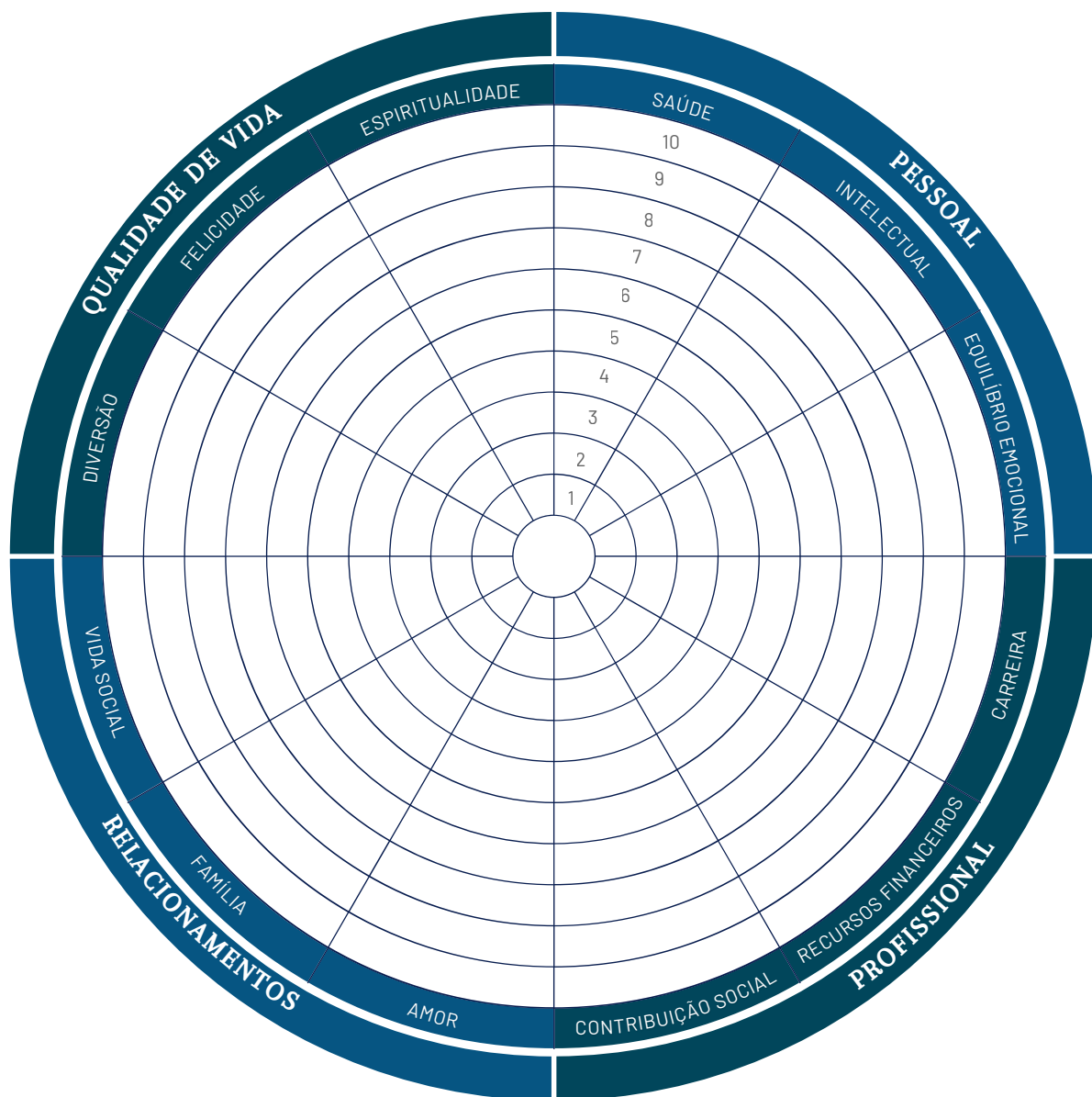
2. Quais foram os principais desafios que enfrentei?

3. Quais ajustes devo fazer no meu horário, metas ou planos?

4. Qual foi o meu maior aprendizado neste período?

RODA DA VIDA

Faça uma avaliação pessoal nos setores que são essenciais para encontrar o equilíbrio no dia a dia.



COMO USAR



Preencha a roda da vida pintando as casas de acordo com sua satisfação pessoal em cada área da roda.



Você também pode alterar os itens conforme as áreas que são essenciais para você.

Controle de Hábitos

Mude seus Hábitos

1

2

3

4

5

6

7

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

META DE HÁBITOS:

O QUE MAIS PRECISO:

ANOTAÇÕES:



FSH

Bons hábitos trazem
boas consequências!

Inspire-se

Motivos de Gratidão

Minhas Prioridades

Meus Planos

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

Anotações



Observações



Importante



Anotações



Observações



Importante

