

o que 2022

**AINDA PODE**

*esperar de mim?*

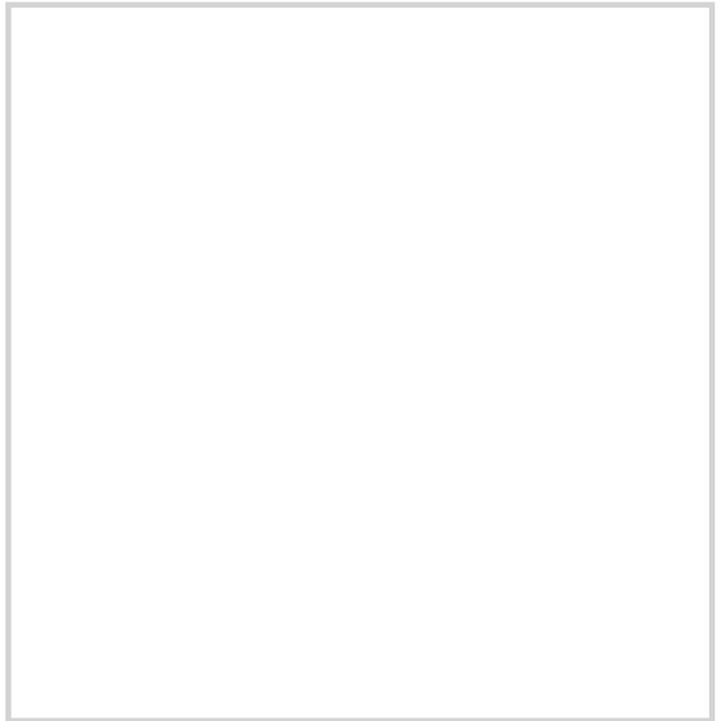
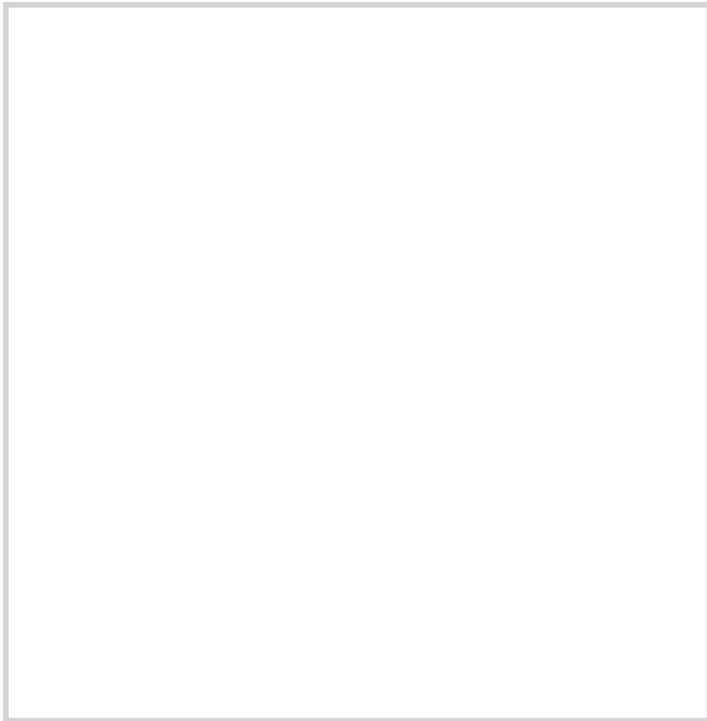
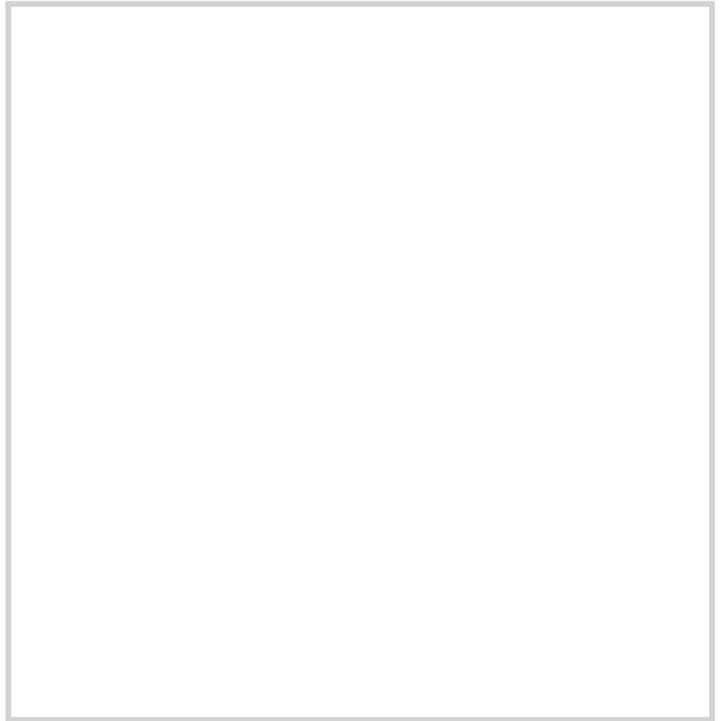
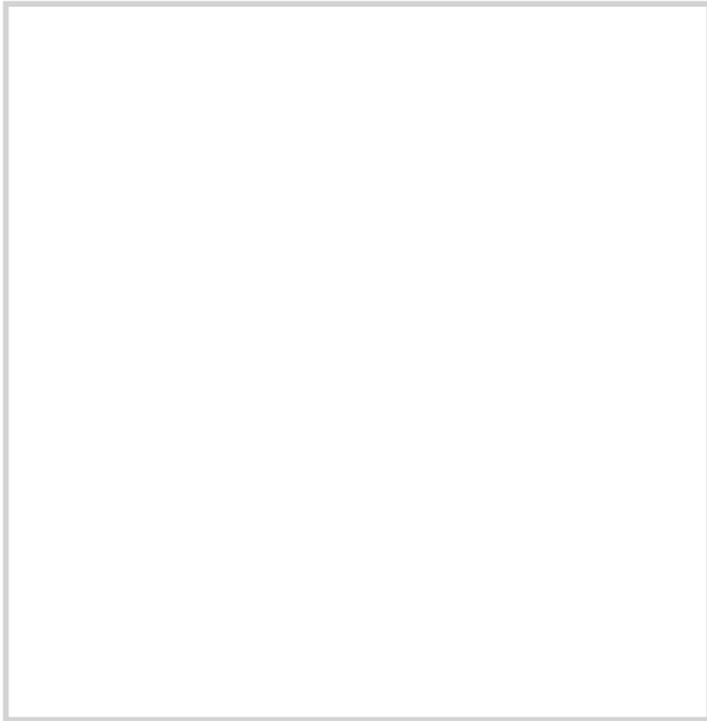
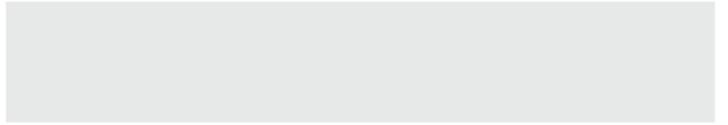
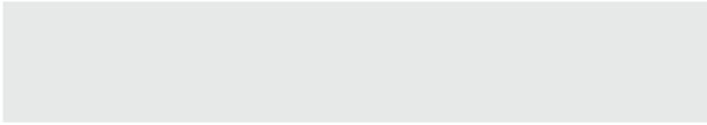




# DEPARTAMENTALIZE

Com a mente mais livre, você não corre mais o risco de se esquecer ou postergar as coisas, já que agora elas estão no 'papel'. Categorize todas essas demandas entre os setores da sua vida.

Ex: ATIVIDADES PESSOAIS, DO TRABALHO, MATERNIDADE, GESTÃO DA CASA, PENDÊNCIAS, AMIZADES, SAÚDE, ETC.



DEPARTAMENTO QUE MAIS ME DEMANDA TEMPO:



DEPARTAMENTO QUE MAIS PRECISA DE ATENÇÃO NO TRIMESTRE:



# Plano de Ação

PRINCIPAL OBJETIVO DE 2022

## PRINCIPAL OBJETIVO DO TRIMESTRE

(SE FOSSE A ÚNICA COISA QUE EU FIZESSE DAQUI ATÉ O FIM DO ANO E AINDA ASSIM ESTARIA FELIZ)

## TRANSFORME EM UMA META:

A META PRECISA SER: ESPECÍFICA, MENSURÁVEL, ATINGÍVEL, RELEVANTE E TEMPORAL.

EXEMPLO: *Vou poupar 3 mil reais até dia 31 de Dezembro para viajar para Cabo Frio em Janeiro.*

## IMPREVISTOS QUE PODEM ACONTECER E ME IMPEDIR DE ALCANÇAR ESSE OBJETIVO:

PRECISO DE RECURSOS FINANCEIROS PARA ALCANÇAR ESSE OBJETIVO? SE SIM, QUANTO? COMO CONSEGUIR?

QUANTO TEMPO EM MÉDIA VOU PRECISAR ME DEDICAR? QUE DIA VOU INICIAR E ATÉ QUE DIA VOU TERMINAR?

PRECISO DE AJUDA OU SUPORTE DE ALGUÉM? SE SIM, QUEM? COMO VOU PEDIR OU DELEGAR?

QUANDO EU CONQUISTAR O PRINCIPAL OBJETIVO DO ÚLTIMO TRIMESTRE DE 2020, O QUE VOU RECEBER COMO RECOMPENSA?



ETAPAS DE EXECUÇÃO DA MINHA META:

INÍCIO

CONCLUSÃO

	INÍCIO	CONCLUSÃO

# Plano de Ação

## OBJETIVOS **SECUNDÁRIOS** MAS TAMBÉM IMPORTANTES

*(farão o último trimestre ficar ainda melhor)*

<b>OBJETIVO:</b>	<b>META</b>
<b>IMPREVISTOS QUE PODEM ACONTECER:</b>	
<b>RECURSOS FINANCEIROS NECESSÁRIOS:</b>	<b>OBSERVAÇÕES:</b>
<b>TEMPO QUE VOU PRECISAR ME DEDICAR:</b>	
<b>AJUDA ou SUPORTE NECESSÁRIOS:</b>	
<b>RECOMPENSA:</b>	

✓	ETAPAS DE EXECUÇÃO DA MINHA META:	INÍCIO	CONCLUSÃO



# CHECKLISTS SEMANAIS

Outubro

## SEMANA 39

- 
- 
- 

- 
- 
- 

## SEMANA 40

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

## SEMANA 41

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

## SEMANA 42

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

## SEMANA 43

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

ANOTAÇÕES:



# CHECKLISTS SEMANAIS

Novembro

## SEMANA 44

- 
- 
- 

- 
- 
- 

## SEMANA 45

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

## SEMANA 46

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

## SEMANA 47

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

## SEMANA 48

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

ANOTAÇÕES:



# CHECKLISTS SEMANAIS

Novembro

## SEMANA 49

- 
- 
- 

- 
- 
- 

## SEMANA 50

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

## SEMANA 51

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

## SEMANA 52

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

ANOTAÇÕES:

# REVISÃO DO TRIMESTRE

OUTUBRO NOVEMBRO DEZEMBRO

## CONQUISTAS IMPORTANTES

## PENDÊNCIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MOTIVOS DE GRATIDÃO

## APRENDIZADOS