

Nada é feito de

**uma hora
para outra.**

Depois de dado o primeiro passo,

é preciso um trabalho de

paciência e continuidade,

para conseguirmos ajustar e materializar

toda aquela

energia de ideias

em que acreditamos e que

faz sentido em nossa vida.

Keithy Nunes Outubo

blog.sakuraorigami.com.br

Inspirações

dados pessoais

nome:

endereço:

telefone:

email:

planejamento anual

janeiro

fevereiro

março

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

planejamento anual

abril

maio

junho

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

planejamento anual

julho

agosto

setembro

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

planejamento anual

outubro

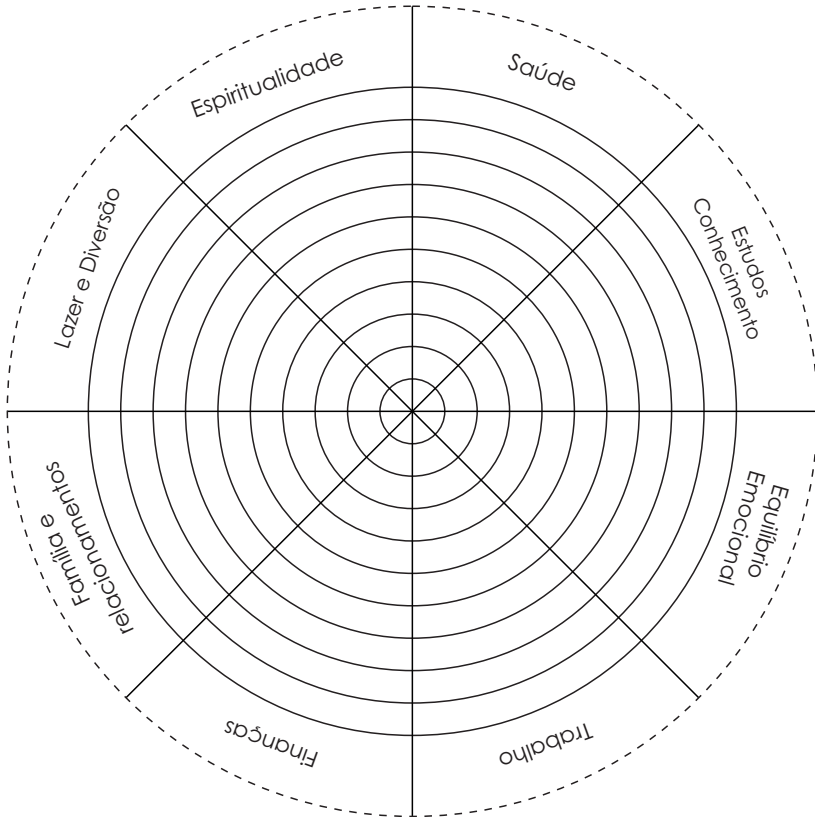
novembro

dezembro

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

Roda da Vida

Uma viagem para dentro de mim



1ª etapa: reflita sobre as várias áreas de sua vida e dê uma nota de 1 a 10.

2ª etapa: Agora, para cada uma das fatias da roda da vida, pinte até camada correspondente a sua nota.

3ª etapa: veja sua vida como um todo. Esta como você gostaria? Precisa mudar algo? Onde quero equilibrar mais?

4ª etapa: trace objetivos atingíveis e comece por pequenas mudanças.

Utilize os espaços das próximas páginas para as etapas 3 e 4

Minhas reflexões

Saúde

Estudos | Conhecimento

Equilíbrio Emocional

Trabalho

Finanças

Família | relacionamentos

Lazer e Diversão

Espiritualidade

Livros



Múscas



Filmes



site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

site

login

senha

contatos

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

nome _____
email _____
fone _____

