



A vertical column of 31 small, empty square checkboxes, each aligned with a horizontal dotted line.

ciclos e hábitos    01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

A large grid for tracking habits over 31 days. The grid consists of 31 columns, each labeled with a day number from 01 to 31. Each column contains 8 rows of dotted lines, creating a grid of 248 cells. At the bottom of each column, there is a solid grey rectangular block.

DOM

SEG

TER

QUA


QUI

SEX

SAB


.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

aniversários & datas importantes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# meu dindin

Data	Descrição	Entrada	Saída

## fixos

vencimento	descrição	valor

## cartão

data	descrição	nº parcela	valor

entrada	
saída	
poupança	
saldo	

# Método dos Envelopinhos

O que?

(viagem, farmácia, alimentação, roupa, etc.)

Valor

Guardei

(semanal, quinzenal ou mensal)

saldo anterior

entrada total

gastos

saldo final

O que? (viagem, farmácia, alimentação, roupa, etc.)	Valor	Guardei <input checked="" type="checkbox"/> (semanal, quinzenal ou mensal)	saldo anterior	entrada total	gastos	saldo final

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



2ª feira



3ª feira



4ª feira


seg ter qua qui sex sab dom

gratidão



5ª feira



6ª feira



Sábado



Domingo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



2ª feira



3ª feira



4ª feira




seg ter qua qui sex sab dom

gratidão



5ª feira



6ª feira



Sábado



Domingo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



2ª feira



3ª feira



4ª feira


seg ter qua qui sex sab dom

gratidão



5ª feira



6ª feira



Sábado



Domingo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



2ª feira



3ª feira



4ª feira


seg ter qua qui sex sab dom

gratidão



5ª feira



6ª feira



Sábado



Domingo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



2ª feira



3ª feira



4ª feira


seg ter qua qui sex sab dom

gratidão



5ª feira



6ª feira



Sábado



Domingo

## Reflexões deste mês

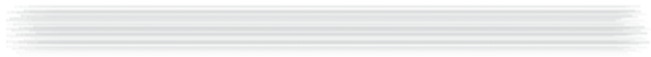
Aprendi

Realizei

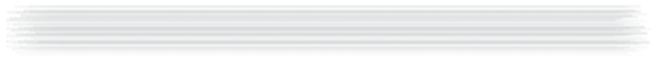
Melhorei

Desapeguei





A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.