

PLANNER

CICLO DE 30 DIAS

DIA 01

AFIRMAÇÃO:

EU ATRAIO PROSPERIDADE DE TODO O
TIPO, PORQUE SOU MERECEDORA.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 02

AFIRMAÇÃO:

AS OPORTUNIDADES SURGEM POR TODO O LADO,
EU SOU MERECEDOR E ATRAIO TUDO O QUE É BOM.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 03

AFIRMAÇÃO:

EU SINTO UMA ENORME GRATIDÃO POR TODA
ABUNDÂNCIA QUE FLUI PARA A MINHA VIDA.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 04

AFIRMAÇÃO:

EU ESTOU ABERTO PARA QUE A PROSPERIDADE
VENHA A MIM COM FACILIDADE, ALEGRIA E GLÓRIA.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 05

AFIRMAÇÃO:

EU ATRAIO TODO O TIPO DE RIQUEZA.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

METAS DO DIA

01

02

03

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 06

AFIRMAÇÃO:

AGRADEÇO AO UNIVERSO POR TODA A
PROSPERIDADE E AS BÊNÇÃOS EM MINHA VIDA

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 07

AFIRMAÇÃO:

MANTENHO A SAÚDE DO MEU CORPO DANDO-LHE
TUDO O QUE PRECISA A TODOS OS NÍVEIS.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 08

AFIRMAÇÃO:

AGRADEÇO PELO MEU CORPO SAUDÁVEL. ADORO A VIDA.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 09

AFIRMAÇÃO:

HOJE TEREI UM ÓTIMO DIA.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 10

AFIRMAÇÃO:

HOJE SERÁ UM DIA CHEIO DE REALIZAÇÕES
POSITIVAS.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 11

AFIRMAÇÃO:

HOJE VIVEREI TODAS AS EXPERIÊNCIAS COM
FELICIDADE E GRATIDÃO.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 12

AFIRMAÇÃO:

EU MEREÇO TUDO DE BOM QUE O DIA DE HOJE TEM
PARA ME OFERECER.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 13

AFIRMAÇÃO:

TENHO ORGULHO DE QUEM EU SOU HOJE.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 14

AFIRMAÇÃO:

HOJE SENTIREI A FELICIDADE DE VIVER EM
POSITIVIDADE.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 15

AFIRMAÇÃO:

EU MEREÇO SER FELIZ HOJE.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 16

AFIRMAÇÃO:

HOJE É UM NOVO DIA PARA REALIZAR NOVAS
CONQUISTAS E IDEAIS.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 17

AFIRMAÇÃO:

EU FAÇO AS ESCOLHAS CERTAS O DIA TODO
USANDO A MINHA SABEDORIA INTERIOR.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 18

AFIRMAÇÃO:

EU QUERO, EU POSSO E EU CONSIGO FAZER O MEU
DIA SER MARAVILHOSO.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 19

AFIRMAÇÃO:

HOJE EU ESBANJO AMOR E ALEGRIA ONDE QUER
QUE EU VÁ.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 20

AFIRMAÇÃO:

HOJE EU QUERO A LEVEZA DA VIDA.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 21

AFIRMAÇÃO:

ESPALHO POSITIVIDADE PELO MEU CAMINHO DE
HOJE.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 22

AFIRMAÇÃO:

DEIXO O PASSADO E VIVO TOTALMENTE NO
PRESENTE.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 23

AFIRMAÇÃO:

TENHO A CAPACIDADE PARA CRIAR O SUCESSO E PROSPERIDADE QUE DESEJO.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 24

AFIRMAÇÃO:
ACREDITO EM MIM E NA MINHA CAPACIDADE PARA
TER SUCESSO.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 25

AFIRMAÇÃO:

FELICIDADE É UMA ESCOLHA. BASEIO MINHA
FELICIDADE NAS CONQUISTAS E BENÇÃOS QUE
RECEBI.

DATA: ____/____/____

(S)

(M)

(T)

(W)

(T)

(F)

(S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 26

AFIRMAÇÃO:

MINHA CONFIANÇA, AUTO-ESTIMA E SABEDORIA
ESTÃO CRESCENDO A CADA DIA.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 27

AFIRMAÇÃO:

ESTOU FAZENDO O MUNDO MELHOR SENDO UMA
INFLUÊNCIA PODEROSA E POSITIVA.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 28

AFIRMAÇÃO:

ACEITO MUDANÇAS E POSSO FACILMENTE ME AJUSTAR A NOVAS SITUAÇÕES.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 29

AFIRMAÇÃO:

ATUO DA MELHOR FORMA POSSÍVEL EM TODAS AS SITUAÇÕES.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 30

AFIRMAÇÃO:

ESCOLHO SENTIR-ME BEM COMIGO MESMO.
MEREÇO O AMOR QUE SINTO POR MIM.

DATA: ____/____/____

(S) (M) (T) (W) (T) (F) (S)

TAREFAS:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...
