

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:

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/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	

ANOTACÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 06

AFIRMAÇÃO:

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

DATA: _____ / _____ /



TAREFAS:

METAS DO DIA

O1	
O2	
O3	

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: _____ / _____ /



TAREFAS:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HO JE EU FUI GRATA POR...

DIA 08

AFIRMAÇÃO:

AGRADEÇO PELO MEU CORPO SAUDÁVEL. ADORO A VIDA.

DATA: _____ / _____ /

S M T W T F S

TAREFAS:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 09

AFIRMAÇÃO:

HOJE TEREI UM ÓTIMO DIA.

DATA: _____ / _____ /

S M T W T F S

TAREFAS:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/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:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/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:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATAS 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:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/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:

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: _____ / _____ /



TAREFAS:

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:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/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:

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:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/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:

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:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 20

AFIRMAÇÃO:

HOJE EU QUERO A LEVEZA DA VIDA.

DATA: _____ / _____ /



TAREFAS:

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:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 22

AFIRMAÇÃO:

DEIXO O PASSADO E VIVO TOTALMENTE NO PRESENTE.

DATA: _____ / _____ /



TAREFAS:

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:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 24

AFIRMAÇÃO:

ACREDITO EM MIM E NA MINHA CAPACIDADE PARA TER SUCESSO.

DATA: _____ / _____ /



TAREFAS:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTACÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 25

AFIRMAÇÃO:

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

DATA: _____ / _____ /



TAREFAS:

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: _____ / _____ /



TAREFAS:

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: _____ / _____ /



TAREFAS:

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: _____ / _____ /



TAREFAS:

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: _____ / _____ /



TAREFAS:

METAS DO DIA

O1	
O2	
O3	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...

DIA 30

AFIRMAÇÃO:

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

DATA: _____ / _____ /



TAREFAS:

METAS DO DIA

01	
02	
03	

ANOTAÇÕES/PENDÊNCIAS

HOJE EU FUI GRATA POR...
