



**AJUDAR VOCÊ,**  
*esse é o planner.*

Unimed 

**MUDE1**  
**HÁBITO**



# Orientações para o **planejamento**

**Imprima conforme a sua necessidade.**

**Selecione as páginas na sua impressora.**

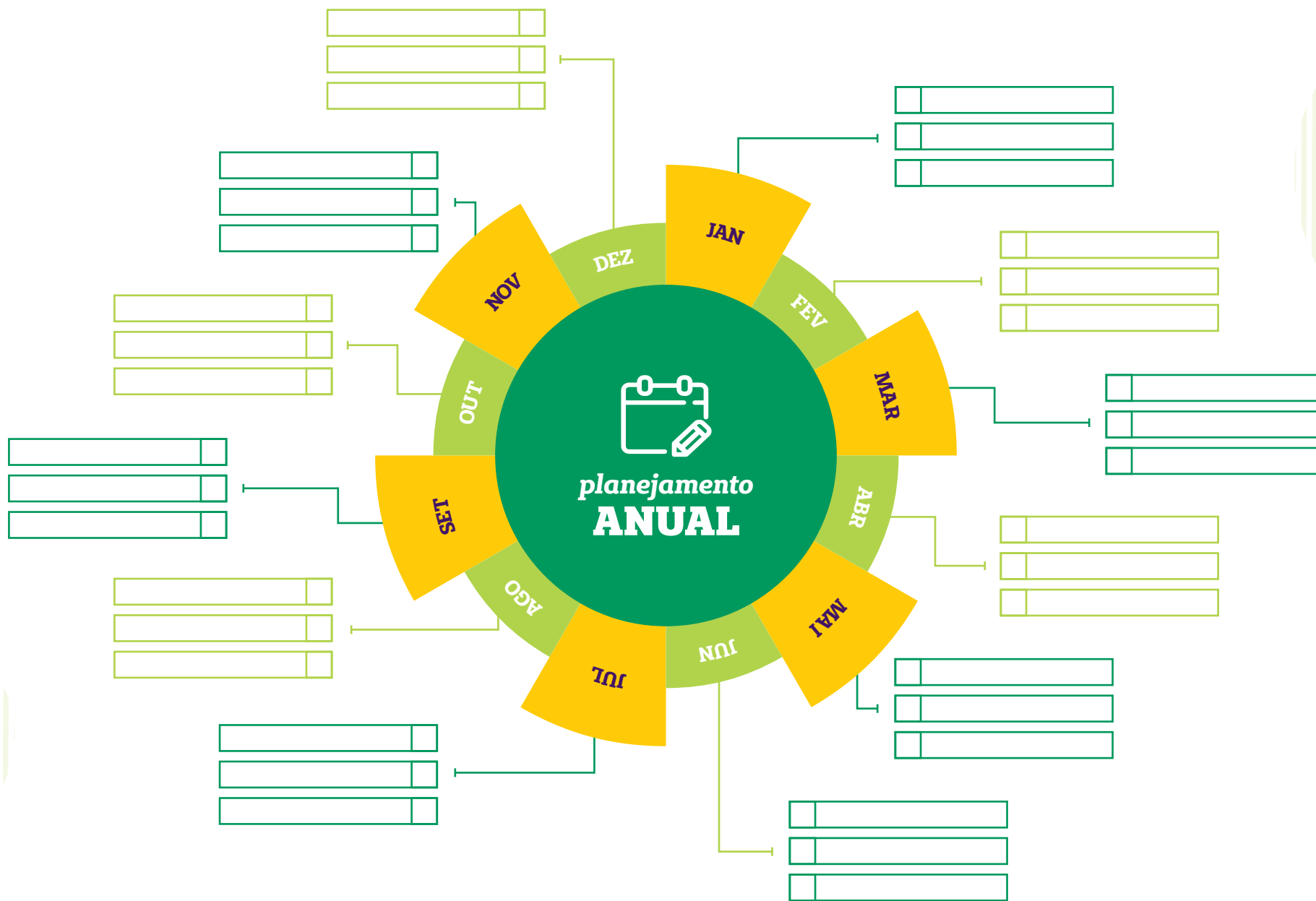
**Cuidar do meio ambiente também é um hábito a ser cultivado.**

**Nossa sugestão de impressão:**

**Imprima uma folha do planejamento anual, uma folha da meta geral e quatro a cinco folhas do planejamento semanal.**

**Assim, você completa o **desafio de organizar um mês inteiro.****

**Você também pode optar por imprimir apenas uma das folhas, como fizer mais sentido para o seu uso 😊**







# planejamento SEMANAL

MÊS:

SEGUNDA

( )

TERÇA

( )

QUARTA

( )

QUINTA

( )

SEXTA

( )

SÁBADO

( )

DOMINGO

( )

MANHÃ

TARDE

NOITE

organizar o planner da próxima semana

guia de cores



compromissos fixos



urgências



bem-estar e saúde



relacionamento e diversão



estudos



compromissos com a casa

Aqui, você visualiza os turnos e encaixa as tarefas usando uma cor para cada atividade, assim você consegue visualizar a distribuição das prioridades.





*Responda em letras bem grandes para lembrar sempre:*

**“O QUE VOCÊ QUER RESSIGNIFICAR?”**

---

---

---

**E lembre-se:** imprevistos acontecem, por isso é importante ser flexível.  
Mantenha-se aberto ao inesperado. O planejamento é para ajudar, não para prender :)

