



AJUDAR VOCÊ,
esse é o planner.

Unimed 

MUDE1HÁBITO



Orientações para o **planejamento**

Imprima conforme a sua necessidade.

Selecione as páginas na sua impressora.

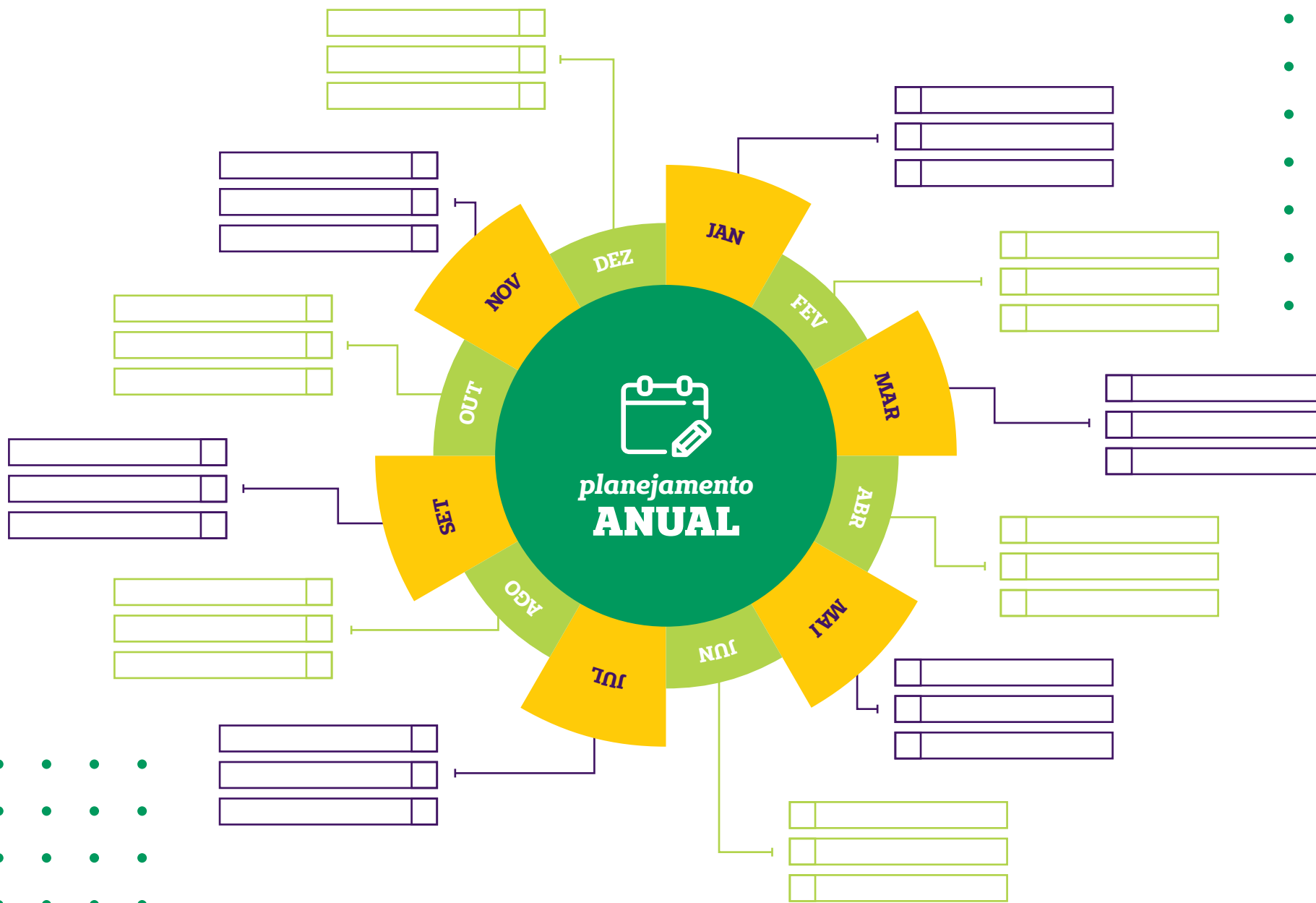
Cuidar do meio ambiente também é um hábito a ser cultivado.

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 😊



SAÚDE E BEM-ESTAR	TRABALHO	ESTUDOS	RELACIONAMENTOS	CASA*	COMPRAR
-------------------	----------	---------	-----------------	-------	---------


meta
GERAL
(eu quero)

--	--	--	--	--	--


compromissos
(os passos para realizar)

ESSE MÊS FOI BOM



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

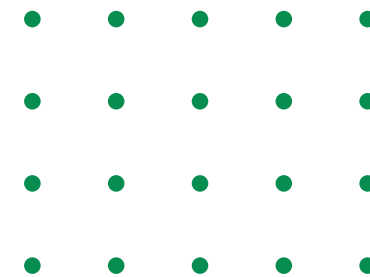


compromissos com a casa

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



MUDE1HÁBITO



Responda em letras bem grandes para lembrar sempre:

“O QUE TE MOTIVA?”
