

PLANNER 30 DIAS PARA MANTER O FOCO

UMA FERRAMENTA DESENHADA PARA TE GUIAR PARA O FOCO NOS SEUS OBJETIVOS E FAZER VOCÊ ALCANÇAS AS METAS QUE VOCÊ TANTO DESEJA.

Marina Almeida 

MARINA ALMEIDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ©

SEJA BEM VINDO(A) AO SEU PLANNER!

Esse PLANNER foi elaborado pensando em você que tem dificuldades em se organizar, manter a consistência das suas ações e o foco para alcançar os seus objetivos.

Durante os próximos 30 DIAS, a sua tarefa será preencher diariamente esse PLANNER, **sempre antes de dormir.**

Essa disciplina te ajudará a se planejar, lembrar das suas metas, focar sua energia no que realmente importa, e alcançar melhores resultados em sua vida.

 MUITO IMPORTANTE!

“NÃO É O QUE FAZEMOS DE VEZ EM QUANDO QUE MOLDA NOSSAS VIDAS, MAS O QUE FAZEMOS CONSISTENTEMENTE”.

(Tony Robbins)

PARA COMEÇAR...

DEDIQUE UM TEMPO PARA PENSAR NAS RESPOSTAS PARA AS PERGUNTAS ABAIXO. ELAS SERÃO IMPORTANTES PARA TE GUIAR NA SUA JORNADA.

MEU MAIOR SONHO!

MINHA META PARA OS PRÓXIMOS 30 DIAS.

POR QUE ESSA META É IMPORTANTE.

DIA 01

Se você encontrasse um gênio da lâmpada hoje, que pedido faria?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 02

Se daqui a 5 anos a sua vida estiver exatamente como está hoje, você estará feliz?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 03

Você já conseguiu realizar algo que achava que não seria capaz?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 04

Quantas vezes você já deixou de tentar por achar que não seria capaz?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 05

Qual conselho você daria para um amigo que precisa atingir uma meta?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 06

Por que e para que você acorda todos os dias?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 07

Se sua vida fosse um filme, você teria interesse em assistir?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 08

Se você precisasse resumir a sua vida em uma única frase, qual seria?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 09

Quais foram as principais conquistas da sua vida até hoje?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 10

Quais são os seus "super poderes"?
Em que você é bom/boa?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou
mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete
a realizar amanhã que te aproxime do seu
objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

Que aprendizados você já teve preenchendo esse Planner?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 12

O que está te impedindo de alcançar a sua meta?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 13

O que as pessoas que convivem com você pensam sobre você?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 14

Como você gostaria de ser visto(a) pelas
pessoas que convivem com você?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou
mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete
a realizar amanhã que te aproxime do seu
objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 15

O que está faltando para você ser a pessoa que deseja ser?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 16

Quem são as pessoas em que você mais confia?
Por que elas são importantes?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou
mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete
a realizar amanhã que te aproxime do seu
objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 17

Se você tivesse apenas mais 01 semana de vida, o que faria?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 18

Se você morresse hoje, você levaria algum arrependimento? Qual?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 19

Que "histórias" você tem contado para você mesmo(a) que te impedem de fazer o que precisa ser feito?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 20

Qual o significado da sua vida?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

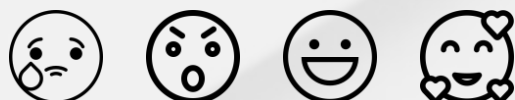
O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 21

O que você começou a fazer diferente na sua vida, desde que iniciou esse Planner?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 22

Você se considera uma pessoa feliz?
O que é felicidade para você?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou
mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete
a realizar amanhã que te aproxime do seu
objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 23

O que precisa acontecer na sua vida para que você seja mais feliz?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 24

Que comportamentos e/ou pensamentos têm te afastado da felicidade?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 25

O que é sucesso para você?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 26

De 0 a 10 o quanto você acredita nos seus sonhos?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 27

Quem é o/a principal responsável pelos seus sonhos?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 28

O que você ganharia se realizasse seus sonhos?
Como seria a sua vida?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou
mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete
a realizar amanhã que te aproxime do seu
objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 29

O que você está perdendo por não realizar os seus sonhos?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

DIA 30

O que você se compromete a fazer de diferente na sua vida, a partir de agora?

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

O que você fez hoje que te colocou mais perto do seu objetivo?

O que você faria de diferente?

Liste 05 ações que você se compromete a realizar amanhã que te aproxime do seu objetivo.

Por que essas ações são importantes?

MOMENTO GRATIDÃO: O que você pode agradecer pelo dia de hoje? (Liste pelo menos 03)

HUMOR DO DIA:



PALAVRA DO DIA:

SOBRE MARINA ALMEIDA

autora desta obra

“Sou uma estudante incansável do comportamento humano e acredito que cada pessoa carrega dentro de si um potencial de realização e transformação. Apaixonada pelo protagonismo que transforma, cria e faz acontecer!”



CONHEÇA ALGUNS DOS MEUS RESULTADOS.

- ✓ Criadora da metodologia e do movimento Lidere-se;
- ✓ 15 anos atuando em RH de grandes organizações.
- ✓ Psicóloga;
- ✓ Coach;
- ✓ Mentora de Carreira;
- ✓ Escritora;
- ✓ Palestrante.



Marina Almeida 

MARINA ALMEIDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ©

ONDE VOCÊ PODE ME ENCONTRAR?

Basta tocar em um dos botões 
Você será redirecionado automaticamente



PARA MAIS OPÇÕES, CLIQUE NO LINK ABAIXO:

 **PÁGINA DE LINKS**

contato@almeidamarina.com.br

www.almeidamarina.com.br

OBRIGADA!

PLANNER
30 DIAS PARA
MANTER O
FOCO

Marina Almeida 

MARINA ALMEIDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ©