

# Trilha de metas

*Distribua suas principais metas em uma linha do tempo, dividindo-as entre curto, médio e longo prazo.*

**CURTO PRAZO**

**MÉDIO PRAZO**

**LONGO PRAZO**

# Planner de metas

INICIADO  
 ADIADO

FEITO  
 CANCELADO

## Meta

Prazo:

Área da vida:

Tarefas a cumprir

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Observações importantes: (pessoas envolvidas, recursos necessários, tempo a ser disponibilizado)

## Meta

Prazo:

Área da vida:

Tarefas a cumprir

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Observações importantes: (pessoas envolvidas, recursos necessários, tempo a ser disponibilizado)

## Meta

Prazo:

Área da vida:

Tarefas a cumprir

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Observações importantes: (pessoas envolvidas, recursos necessários, tempo a ser disponibilizado)

# *Diário* Gratidão

*Um convite para olhar a vida com novos olhos*

---

*A escrita terapêutica é uma ferramenta poderosa no processo de autoconhecimento e transformação. Ao registrar sua gratidão diariamente, você cria um espaço seguro para refletir sobre suas conquistas, valorizar os pequenos momentos e fortalecer sua percepção positiva da vida.*

*Este diário é mais do que um simples registro – é uma oportunidade de nutrir sua mente com pensamentos que acolhem, reconhecem e impulsionam seu crescimento. Seja em um planner ou em um simples caderno, o importante é permitir-se essa prática, sem cobranças, com autenticidade e leveza.*

*Experimente escrever sobre o que te trouxe alegria no dia, quais aprendizados a semana te trouxe e quais motivos te fazem sentir gratidão no mês. Ao longo do tempo, você perceberá como esse exercício pode fortalecer sua resiliência emocional e ampliar sua visão sobre as bênçãos que a vida te oferece.*

*Reserve um momento, pegue sua caneta e permita-se essa jornada de gratidão. Pequenos registros diários podem transformar sua forma de enxergar o mundo e, principalmente, a si mesmo(a).*

*Vamos começar?*

# *Diário* Gratidão

---

## *Gratidão do Dia (escrita diária)*

---

- Hoje sou grato(a) por...
  - Uma pequena vitória de hoje foi...
  - Algo que me fez sorrir hoje...
  - Como posso expressar minha gratidão amanhã?
- 

## *Gratidão da Semanal (escrita semanal)*

---

- Momentos especiais que marcaram minha semana...
  - Aprendizados que me trouxeram crescimento...
  - Pessoas que fizeram a diferença para mim...
  - O que quero valorizar mais na próxima semana?
- 

## *Gratidão Mensal (escrita mensal)*

---

- Os 3 maiores motivos de gratidão deste mês...
  - Algo que conquistei e que me deixou feliz...
  - Uma experiência que me surpreendeu...
  - Minha gratidão tem me ajudado a...
-