



AGENDA 2018

NOME

MORADA

TELEMOVÉL

E-MAIL

DATA DE NASCIMENTO

N.º CARTÃO CIDADÃO

N.º IDENTIFICAÇÃO FISCAL

N.º SEGURANÇA SOCIAL

N.º UTENTE DE SAÚDE

GRUPO SANGUÍNEO

ALERGIAS

EM CASO DE EMERGÊNCIA CONTACTAR

NOME

PARENTESCO

TELEFONE/TELEMOVÉL

PESSOAL

JANEIRO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
F	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEVEREIRO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARÇO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
18	29	21	22	23	24	25
26	27	28	29	F	31	

ABRIL 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						P
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	F	26	27	28	29
30						

MAIO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	F	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	F			

JUNHO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	F
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULHO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
5	7	8	9	10	11	12
13	14	F	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SETEMBRO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OUTUBRO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1	2	3	4	F	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBRO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
			F	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DEZEMBRO 2018

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
					F	2
3	4	5	6	7	F	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	N	26	27	28	29	30
31						

FERIADOS NACIONAIS DE 2018

JANEIRO

01	SEG	DIA DE ANO NOVO
----	-----	-----------------

MARÇO

30	SEX	SEXTA-FEIRA SANTA 2017
----	-----	------------------------

ABRIL

01	DOM	PÁSCOA
----	-----	--------

25	QUA	DIA DA LIBERDADE (25 DE ABRIL)
----	-----	--------------------------------

MAIO

01	TER	DIA DO TRABALHADOR
----	-----	--------------------

31	QUI	CORPO DE DEUS
----	-----	---------------

JUNHO

10	DOM	DIA DE PORTUGAL
----	-----	-----------------

AGOSTO

15	QUA	ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA
----	-----	---------------------------

OUTUBRO

05	SEX	IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA
----	-----	--------------------------

NOVEMBRO

01	QUI	DIA DE TODOS OS SANTOS
----	-----	------------------------

DEZEMBRO

01	SÁB	RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA
----	-----	------------------------------

08	SÁB	DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO
----	-----	----------------------------

25	TER	NATAL
----	-----	-------



JANEIRO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

O QUE + DESEJA QUE
ACONTEÇA

2

3 OBJETIVOS PARA
ESTE MÊS

3

DESCREVA SEU DIA
EM 3 PALAVRAS

4

ALGO QUE ESTÁ ANSIOSO
PARA FAZER

5

1 MOMENTO QUE VOCÊ
NÃO QUER ESQUECER

6

UMA VIAGEM QUE QUER
FAZER ESTE ANO

7

3 PRIORIDADES

8

LISTA DOS LUGARES
QUE JÁ VISITOU

9

AS SUAS AÇÕES
CORRESPONDEM
ÀS SUAS PALAVRAS?

10

ALGO QUE APRENDEU
SOBRE SI MESMO,
NO ANO PASSADO

11

UMA MUDANÇA
QUE O AJUDOU

12

UMA NECESSIDADE
QUE PODE SUPERAR

13

1 LUGAR ONDE ESTEVE
RECENTEMENTE

14

ALGUÉM QUE O FEZ
SENTIR-SE ORGULHOSO

15

UMA BOA IDEIA

16

QUAIS SÃO OS SEUS
DONS PESSOAIS?

17

UMA CITAÇÃO
QUE O INSPIRA

18

1 ERRO QUE O
AJUDOU A CRESCER

19

QUANDO SE SENTE
+ TRANQUILO?

20

PALAVRAS QUE DESEJA
PARTILHAR COM
OUTRAS PESSOAS

21

UMA MÚSICA QUE O
FAZ SENTIR-SE
AVENTUREIRO

22

3 PALAVRAS QUE
DESCREVEM O SEU
ESTILO DE VIDA

23

O ÚLTIMO LIVRO
DE FICÇÃO QUE LEU

24

1 PROJETO QUE
ESTÁ A ADIAR

25

UMA COISA QUE
CONSIDERA ASSUSTADORA

26

1 PENSAMENTO SOBRE
OS ACONTECIMENTOS
DO DIA DE HOJE

27

UMA ALTERAÇÃO A
INTRODUZIR NA SUA VIDA

28

UMA PESSOA QUE
GOSTARIA DE CONHECER

29

UMA COISA QUE VOCÊ
SEMPRE FARÁ

30

ALGO DE NOVO
A TENTAR

31

O QUE + LHE
AGRADOU ESTE MÊS

JANEIRO







FEVEREIRO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

O SEU LUGAR
FAVORITO

2

UMA PESSOA
QUE ADMIRA

3

ALGO QUE FAZ
FALTA NO MUNDO

4

O MELHOR ELOGIO
QUE RECEBEU

5

O QUE PRECISA PARA
ESTAR CONTENTE?

6

3 PEQUENOS PASSOS
PARA MUDAR O MUNDO

7

COMO CUIDA DE SI
QUANDO ESTÁ
EM STRESS?

8

3 COISAS PARA
FAZER COM MENOS
FREQUÊNCIA

9

3 COISAS PARA
FAZER + VEZES

10

O SEU LIVRO
FAVORITO

11

3 COISAS QUE
O FAZEM FELIZ

12

DESTINOS DE VIAGENS
DE SONHO

13

TRABALHA MELHOR DE
MANHÃ OU À NOITE?

14

A ROTINA IDEAL
PARA AS MANHÃS

15

O FILME QUE
ACONSELHA

16

UMA CITAÇÃO
IMPORTANTE

17

O QUE QUER
APRENDER?

18

1 MOMENTO QUE
SEMPRE RECORDARÁ

19

UMA MANEIRA
DE AJUDAR UM AMIGO

20

O SEU MELHOR DIA,
NA SEMANA PASSADA

21

3 COISAS QUE
GOSTA EM SI

22

ALGO DE BOM,
A PARTIR DE HOJE

23

1 FEITO DE
QUE SE ORGULHA

24

1 MOMENTO EM QUE
RECEBEU AJUDA DE
ALGUÉM

25

QUAIS SÃO AS SUAS
PRIORIDADES NA VIDA?

26

ALGO QUE VOCÊ
NÃO ENTENDE

27

DESCREVA O QUE SE VÊ
DA SUA JANELA

28

A ÚLTIMA COISA QUE DEU
MUITA VONTADE RIR

FEVEREIRO







MARÇO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

UMA CANÇÃO
FAVORITA

2

COISAS QUE SEMPRE
SE ESQUECE DE
LEVAR EM VIAGEM

3

1 PERSONAGEM DE FICÇÃO
COM O QUAL GOSTARIA
DE TROCAR DE LUGAR

4

ALGO PARA
DEIXAR IR

5

O QUE + DESEJA?

6

O QUE HÁ NA SUA
LISTA DE COMPRAS NA
MERCEARIA?

7

ALGO QUE NÃO COSTUMA
DIZER ÀS PESSOAS

8

O QUE É PRECISO PARA SE
FAZER UM AMIGO?

9

A COISA QUE TE
ESTIMULA

10

TODA A GENTE
PRECISA DE ...

11

O MELHOR LUGAR

12

COMO SE CONCENTRA?

13

QUEM É O SEU MODELO?

14

O OBJETIVO PARA
O QUAL ESTÁ A
TRABALHAR AGORA

15

3 PEQUENOS
PASSOS EM DIREÇÃO
AO SEU OBJETIVO

16

A PESSOA + INSPIRADORA
QUE JÁ CONHECEU

17

COMO SE
DESCREVE A SI?

18

UM CONSELHO A
ALGUÉM + JOVEM

19

3 COISAS QUE APRENDEU
NO ANO PASSADO

20

UMA PIADA

21

UMA IDEIA QUE PARECE
ÓTIMA, MAS NÃO É

22

3 LIVROS QUE TODOS
DEVERIAM LER

23

ONDE +
DESEJA VIAJAR?

24

ALGO EM QUE
É MESMO BOM

25

3 COISAS QUE
APRENDEU HOJE

26

ALGO QUE ESTÁ ANSIOSO
QUE ACONTEÇA

27

1 PERSONAGEM DE
FILME COM O QUAL SE
IDENTIFICA

28

3 COISAS QUE GOSTA NA
PRIMAVERA

29

VOCÊ É PACIENTE?

30

DESCREVA UMA
MEMÓRIA DE INFÂNCIA

31

QUAL É A COISA +
IMPORTANTE NA VIDA?

MARÇO







ABRIL

UM PENSAMENTO POR DIA

1

O SEU MAIOR
SONHO

2

QUE LUGAR É
A SUA CASA?

3

ALGO A QUE ESTEJA
MUITO GRATO?

4

AS QUALIDADES
+ IMPORTANTES
DE UM AMIGO

5

UMA COISA QUE PRECISA
DEIXAR DE FAZER

6

UMA COISA QUE
PRECISA COMEÇAR
A FAZER

7

UMA COISA QUE PRECISA
COMEÇAR A FAZER

8

3 COISAS EM COMUM
COM O SEU
MELHOR AMIGO

9

HISTÓRIA DA SUA VIDA
EM 1 FRASE

10

UM LUGAR QUE
NUNCA VISITOU

11

QUAL A IMPORTÂNCIA
DA FAMA?

12

O QUE É
1 DIA PERFEITO?

13

COMO TOMA DECISÕES?

14

DESCREVA A BONDADE

15

3 COISAS QUE DEVE
SEMPRE TER

16

1 TIQUE DE
LINGUAGEM SEU

17

1 TROCADILHO

18

COMO GOSTARIA
DE SER DESCRITO?

19

CANÇÃO FAVORITA
PARA CANTAR

20

GOSTARIA DE SABER
O FUTURO?

21

COMO MOSTRA ÀS
PESSOAS QUE
SE IMPORTA?

22

A SUA + RECENTE
DECISÃO IMPORTANTE

23

ALGO QUE PARA SI
É SEMPRE FÁCIL

24

MÉTODO DE
COMUNICAÇÃO
PREFERIDO

25

A FELICIDADE É ...

26

ORGANIZADO
OU CONFUSO?

27

1 ELOGIO RECEBIDO
RECENTEMENTE

28

ONDE QUER ESTAR?

29

1 MOMENTO FELIZ

30

1 LEMA DE VIDA

ABRIL







MAIO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

1 ELOGIO
RECENTE

2

SENTE-SE ORGANIZADO
OU CONFUSO?

3

A SUA MAIOR
VITÓRIA

4

1 MOMENTO
DESAFIANTE

5

O QUE O/A PREOCUPA?

6

O ÚLTIMO LIVRO
QUE LEU

7

ALGUMAS COISAS
FAVORITAS

8

COMO DEMONSTRA
AMOR?

9

3 COISAS DE QUE
SE ORGULHA

10

DESCREVA O SEU
MELHOR AMIGO

11

O QUE É 1
HERÓI?

12

QUEM É O SEU
MODELO?

13

UMA ROUPA QUE
FAZ SENTIR FELIZ

14

A ÚLTIMA COISA QUE
RECEBEU POR CORREIO

15

O QUE ESPERA?

16

UMA QUALIDADE
QUE QUER MELHORAR

17

A MÚSICA
DA SUA VIDA

18

PARA QUE
TRABALHA?

19

UMA COISA BOA
QUE PODE FAZER
AMANHÃ

20

ALGO QUE APRENDEU
COM 1 ERRO

21

UM BOM MOMENTO
RECENTE

22

PESSOAS QUE O/A
TORNAM MAIS FELIZ

23

ALGO QUE PRECISA
SER MUDADO

24

COMO ESTÁ A CUIDAR
DE SI PRÓPRIO?

25

COMO ESTÁ A CUIDAR
DOS OUTROS

26

3 EXPERIÊNCIAS
FAVORITAS

27

3 OBJETIVOS DE VIDA

28

UMA PESSOA QUE
GOSTARIA DE CONHECER

29

O MELHOR TIPO
DE BOLO É ...

30

OS HÁBITOS QUE
QUER TER

31

A MELHOR COISA QUE
ACONTECEU NESTE MÊS

MAIO







JUNHO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

1 PASSO QUE DEU EM
DIREÇÃO AOS SEUS

2

ALGO DE BOM DA
SEMANA PASSADA

3

1 MOMENTO EM QUE
SE ASSUSTOU

4

UMA IDEIA
REALMENTE BOA

5

3 LIVROS
QUE QUER LER

6

ALGO PARA
LEMBRAR

7

A MELHOR COISA
SOBRE O SEU DIA

8

AS SUAS 3 MELHORES
QUALIDADES

9

3 PRIORIDADES
DO MÊS

10

UMA COISA NOVA
PARA TENTAR

11

ONDE ESTAVA
HÁ 1 ANO?

12

ONDE ESTAVA
HÁ 5 ANOS?

13

O QUE É O SEU LAR?

14

EMPREGO DOS
SEUS SONHOS

15

COISAS FAVORITAS
NA SUA CIDADE

16

3 RAZÕES PARA
SE SENTIR FELIZ

17

3 PALAVRAS QUE
PRECISA COMPARTILHAR

18

ALGO DE QUE
DEVE DESISTIR

19

UMA ÁREA
PARA CRESCER

20

UMA HABILIDADE
EXCECIONAL
QUE POSSUI

21

O QUE O/A MOTIVA?

22

O QUE PRECISA?

23

UMA MANEIRA
DE RELAXAR

24

3 PESSOAS A
QUEM ESTÁ GRATO

25

A CANÇÃO QUE CONHECE
A LETRA TODA

26

UM FILME QUE
O/A MARCOU

27

O QUE O/A PREENCHE?

28

QUEM É O
SEU MODELO?

29

ALGUÉM QUE O/A
CONSIDERA UM
EXEMPLO A SEGUIR

30

O QUE O/A DEIXA
ORGULHOSO?

JUNHO







JULHO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

O QUE É +
IMPORTANTE PARA SI?

2

A SUA MELHOR
CARACTERÍSTICA

3

1 FILME QUE
O/A FAZ FELIZ

4

ALGO QUE
O/A ESTIMULA

5

ALGO QUE
O/A PREOCUPA

6

AÇÕES QUE ADMIRA

7

1 TEMPO DE
TRANSIÇÃO

8

COMO SE
SENTIU HOJE?

9

EM QUE
PENSA MUITO?

10

QUAL FOI O MELHOR
ANO DA SUA VIDA?

11

A PESSOA EM
QUEM + CONFIA

12

A CANÇÃO DA
SUA INFÂNCIA

13

O QUE VESTIU HOJE

14

VOCÊ É UMA
PESSOA CRIATIVA?

15

O MELHOR VERÃO

16

UMA FRASE PARA
DEDICAR A OUTRA PESSOA

17

EU SEMPRE ...

18

3 COISAS
QUE GOSTA

19

UMA PERGUNTA
QUE TEM QUE SER FEITA

20

O QUE PRECISA?

21

3 MUSICAS PARA
O VERÃO

22

O QUE LHE
DÁ INSPIRAÇÃO?

23

O QUE MENOS QUER?

24

O QUE O/A IMPEDE
DE AVANÇAR?

25

1 PEQUENO PASSO
EM DIREÇÃO A
OS SEUS SONHOS

26

3 COISAS QUE QUER
MUDAR EM SUA VIDA

27

COMO
AVANÇOU/CRESCEU
NO MÊS PASSADO?

28

O QUE ESTÁ A
OFERECER AO MUNDO?

29

COMO OCUPA O TEMPO
DE DESCANSO?

30

A MELHOR IDEIA QUE
TEVE ESTA SEMANA

31

O LIVRO QUE ESTÁ A
LER ATUALMENTE

JULHO







AGOSTO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

O QUE O FAZ
SENTIR-SE RELAXADO?

2

1 LIVRO A LER
ESTE MÊS

3

3 LOCAIS A VISITAR
ESTE MÊS

4

1 OBJETIVO PARA
ESTE MÊS

5

ALGO A MEDITAR

6

1 PESSOA DE QUEM
TEM SAUDADES

7

O MELHOR MOMENTO
DO DIA

8

QUANDO FOI A ÚLTIMA
VEZ QUE SOLTOU UMA
GRANDE GARGALHADA?

9

O MELHOR SÍTIO
ONDE ESTEVE HOJE

10

HOJE TOCOU O
CORACÃO DE ALGUÉM?

11

OLHE PARA DENTRO
DE SI E DÊ ESPAÇO
AO SILÊNCIO

12

SINTA A NATUREZA

13

FAÇA DESPORTO

14

AJUDE ALGUÉM

15

OLHE EM SEU REDOR

16

UM GESTO DE AMOR

17

O QUE PRECISA?

18

O QUE FEZ HOJE?

19

COLOQUE-SE EM
1º LUGAR

20

COMO SE SENTE HOJE?

21

UMA MÚSICA QUE O
AJUDE A SENTIR PAZ

22

O QUE O FAZ SORRIR?

23

FAÇA UMA ATIVIDADE
QUE DÊ ALEGRIA

24

O QUE O/A IMPEDE
DE CUIDAR DE SI?

25

APROVEITE O SOL
E FAÇA UMA CAMINHADA

26

COMO SE SENTIU DURANTE
A CAMINHADA DE ONTEM?

27

AS PROPOSTAS DESTE
MÊS AJUDARAM-NO(A)
A CRESCER?

28

ALGO QUE FEZ ESTE MÊS
E QUE PODE IMPLEMENTAR
NA SUA VIDA

29

ESTE MÊS TEVE TEMPO
PARA SI? FOI BOM?

30

QUAL O MELHOR
MOMENTO DESTE MÊS?

31

ESTE MÊS FOI BEM
APROVEITADO?

AGOSTO







SETEMBRO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

O OBJETIVO
DO MÊS É...

2

ONDE GOSTARIA
DE ESTAR?

3

O QUE QUER
IMPLEMENTAR
NA SUA VIDA?

4

QUAL A SUA 1ª MEMÓRIA,
DE UM AMIGO

5

1 CONSELHO
QUE VAI IGNORAR

6

O QUE LHE
DÁ CORAGEM?

7

DE QUE FORMA
ENCORAJA OUTROS?

8

ALGO A PARTILHAR
COM OUTROS

9

ALGO A CELEBRAR

10

QUAL FOI A
SUA MELHOR DECISÃO?

11

QUAL A SUA COMIDA
FAVORITA?

12

QUAL A COISA MAIS
IMPORTANTE DA SUA
VIDA?

13

UMA VERDADE MUITO
IMPORTANTE NA SUA VIDA

14

O QUE LHE DÁ
ESPERANÇA?

15

QUAL A ÚLTIMA
BIBLIOTECA ONDE
ESTEVE?

16

1 PEQUENO OBSTACÚLO
NA SUA VIDA

17

ALGO A FAZER HOJE

18

O QUE REALMENTE
IMPORTA NA SUA VIDA?

19

ESTÁ COM MEDO DE
TOMAR ALGUMA DECISÃO?

20

ALGO COM O QUAL NÃO
SE TEM DE PREOCUPAR?

21

A SUA MELHOR FORMA
DE RELAXAR É...

22

QUAL A MELHOR PARTE
DE UM DIA CHUVOSO?

23

1 SIMPLES PRAZER

24

O QUE APRENDEU HOJE?

25

QUAL O MELHOR
RESTAURANTE DA CIDADE,
NO SEU ENTENDER?

26

3 COISAS QUE QUER
MUDAR EM SUA VIDA

27

UMA COISA A FAZER

28

A SUA MELHOR QUALIDADE

29

UMA OPINIÃO QUE NÃO TEM
CORAGEM DE ASSUMIR

30

A MELHOR COISA DESTA
SEMANA

31

QUAL A CLEBRAÇÃO
MAIS IMPORTANTE
DESTE MÊS?

SETEMBRO







OUTUBRO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

QUAIS OS OBJETIVOS
PARA ESTE MÊS?

2

ALGO QUE NÃO PARTILHA
COM NINGUÉM

3

UMA RAZÃO PARA
CELEBRAR

4

UM SONHO QUE PARECE
IMPOSSÍVEL SER REALIZADO

5

EM 3 PALAVRAS DESCREVA
O ESPAÇO ONDE ESTÁ

6

ALGO QUE ESPERA
ACONTECER

7

ALGO BOM
QUE FEZ HOJE

8

UMA TRADIÇÃO QUE O/A
FAZ SENTIR-SE EM CASA

9

3 FILMES FAVORITOS

10

ALGUÉM QUE GOSTARIA
DE CONHECER

11

A SUA VIDA É O QUE
IMAGINOU?

12

O MELHOR TIPO
DE RISO É ...

13

UMA COISA TOLA QUE
REALMENTE GOSTA

14

QUAL O GRANDE
OBJETIVO, DA SUA VIDA
PROFISSIONAL?

15

ALGO QUE REALMENTE
NÃO IMPORTA?

16

O QUE FAZ QUANDO
SE SENTE PERDIDO?

17

O LIVRO DA
SUA INFÂNCIA

18

ALGO PELO QUAL
ESTEJA GRATO

19

1 RITUAL NOTURNO

20

UMA PEQUENA MUDANÇA
QUE GOSTARIA DE FAZER

21

UMA GRANDE MUDANÇA
QUE GOSTARIA DE FAZER

22

ALGO SOOBRE O QUAL
AINDA NÃO TEM CERTEZAS

23

QUAL A MELHOR
SOBREMESA?

24

QUAL A MELHOR
BEBIDA?

25

QUAL A COISA QUE HOJE NÃO
LHE SAI DA CABEÇA?

26

3 COISAS QUE
SABE FAZER BEM

27

3 COISAS QUE GOSTARIA
DE APRENDER A FAZER

28

QUAL A SUA MELHOR
QUALIDADE?

29

QUAL O SEU
PIOR DEFEITO?

30

A HISTÓRIA QUE LHE
PRENDE A ATENÇÃO

31

MEMÓRIAS EM TORNO DE
UMA LAREIRA

OUTUBRO







NOVEMBRO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

QUAL A SUA PARTE
FAVORITA DO DIA?

2

O QUE PRECISA
ACONTECER ESTE MÊS?

3

O QUE ESTÁ A
FAZER PARA ATINGIR
OS SEUS OBJETIVOS?

4

3 COISAS BOAS

5

UMA ÀREA DE
CONHECIMENTO
QUE DOMINA

6

UMA ÀREA DE
CONHECIMENTO
QUE NÃO DOMINA,
MAS GOSTARIA

7

UMA PESSOA IMPORTANTE
NA SUA VIDA

8

1 EVENTO QUE NÃO
CORREU COMO PREVISTO

9

A MELHOR FORMA DE
PASSAR UMA NOITE FRIA

10

UMA COISA QUE NÃO
PODE DESISTIR

11

1 OBJETIVO QUE
JÁ ALCANÇOU

12

ALGO PARA
COMEMORAR

13

COMO PROCRASTINA?

14

NA SUA INFÂNCIA,
QUAL A PROFISSÃO
GOSTARIA DE TER?

15

A MELHOR SURPRESA
QUE JÁ LHE FIZERAM

16

GOSTA DE FAZER
TAREFAS DOMÉSTICAS?

17

O MELHOR PRESENTE QUE
PODERIA RECEBER

18

QUAL A MÚSICA QUE O/A
FAZ VOLTAR À INFÂNCIA?

19

TRADIÇÕES FAVORITAS
DO INVERNO

20

O QUE GOSTARIA
DE VER?

21

CONSELHOS QUE VOCÊ
DARIA A ALGUÉM,
DA SUA IDADE?

22

ALGO QUE TODOS
DEVEM SABER

23

O QUE GOSTARIA
DE FAZER AMANHÃ?

24

A PRIORIDADE
MÁXIMA É ...

25

1 COISA QUE A SUA VIDA
TEM EM EXCESSO

26

BEBA UM CHÁ
COM UM AMIGO

27

UM LIVRO A LER

28

UM FILME A VER

29

PESSOAS QUE
TEM DE VISITAR

30

UMA COISA A FAZER

NOVEMBRO







DEZEMBRO

UM PENSAMENTO POR DIA

1

1 ELOGIO
RECENTE

2

SENTE-SE ORGANIZADO
OU CONFUSO?

3

A SUA MAIOR
VITÓRIA

4

1 MOMENTO
DESAFIANTE

5

O QUE O/A PREOCUPA?

6

O ÚLTIMO LIVRO
QUE LEU

7

ALGUMAS COISAS
FAVORITAS

8

COMO DEMONSTRA
AMOR?

9

3 COISAS DE QUE
SE ORGULHA

10

DESCREVA O SEU
MELHOR AMIGO

11

O QUE É 1
HERÓI?

12

QUEM É O SEU
MODELO?

13

UMA ROUPA QUE
FAZ SENTIR FELIZ

14

A ÚLTIMA COISA QUE
RECEBEU POR CORREIO

15

O QUE ESPERA?

16

UMA QUALIDADE
QUE QUER MELHORAR

17

A MÚSICA
DA SUA VIDA

18

PARA QUE
TRABALHA?

19

UMA COISA BOA
QUE PODE FAZER
AMANHÃ

20

ALGO QUE APRENDEU
COM 1 ERRO

21

UM BOM MOMENTO
RECENTE

22

PESSOAS QUE O/A
TORNAM MAIS FELIZ

23

ALGO QUE PRECISA
SER MUDADO

24

COMO ESTÁ A CUIDAR
DE SI PRÓPRIO?

25

COMO ESTÁ A CUIDAR
DOS OUTROS

26

3 EXPERIÊNCIAS
FAVORITAS

27

3 OBJETIVOS DE VIDA

28

UMA PESSOA QUE
GOSTARIA DE CONHECER

29

QUE PASSOU

30

O QUE MUDOU NA SUA
VIDA DESDE O ANO
PASSADO?

31

UMA PALAVRA QUE
DESCREVA O ANO
QUE PASSOU

DEZEMBRO







2019

JANEIRO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	F	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEVEREIRO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARÇO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	F	20	P
22	23	24	F	26	27	28
29	30					

MAIO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
		F	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNHO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
F	11	12	13	14	15	16
17	18	19	F	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULHO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	F	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SETEMBRO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OUTUBRO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
	1	2	3	4	F	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
				F	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DEZEMBRO 2019

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
						F
2	3	4	5	6	7	F
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	N	26	27	28	29
30	31					

FERIADOS NACIONAIS DE 2019

JANEIRO

01	TER	DIA DE ANO NOVO
----	-----	-----------------

ABRIL

19	SEX	SEXTA-FEIRA SANTA 2017
21	DOM	PÁSCOA
25	QUI	DIA DA LIBERDADE (25 DE ABRIL)

MAIO

01	QUA	DIA DO TRABALHADOR
----	-----	--------------------

JUNHO

10	SEG	DIA DE PORTUGAL
20	QUI	CORPO DE DEUS

AGOSTO

15	QUI	ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA
----	-----	---------------------------

OUTUBRO

05	SÁB	IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA
----	-----	--------------------------

NOVEMBRO

01	SEXI	DIA DE TODOS OS SANTOS
----	------	------------------------

DEZEMBRO

01	DOM	RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA
08	DOM	DIA DA IMACULADA CONCEIÇÃO
25	QUA	NATAL

AS FRASES DE CADA PLANNER MENSAL, SÃO ADAPTADAS DE

<http://lifeoflovely.blogspot.pt/2015/07/july-journal-prompts-printable.html?m=1>

