



PLANEJANDO

PRIORIDADES

Seu Nome _____

n°	PRIORIDADE Escreva o Nome	QUANDO? _/_/___	COMO FAZER?	PORQUE FAZER?	COMO ESTÁ SEU PLANO?
	Sugestões abaixo. Apague e escreva a sua	A data de quando vai começar	Explique como vai realizar	Qual o motivo	Como avalia que está em relação a prioridade
1	SAÚDE FÍSICA				
	Exames				
	Atividade Física				
	Tratamento				
	Alimentação				
	Dentista				
	Vida Sexual				



PLANEJANDO

PRIORIDADES

2	SAÚDE MENTAL				
	Psicanalista				
	Medicação				
3	LAZER				
	Passeio				
	Cinema				
	Teatro				
	Fotografia				



PLANEJANDO

PRIORIDADES

4	Valores			
	Fé			
	Voluntariado			
	Natureza			
5	FAMÍLIA E PARENTES			
	Meu Pai			
	Minha Mãe			
	Meu irmão			
	Meu Casamento			
	Meu Filhos			



PLANEJANDO

PRIORIDADES

6	PRIORIDADE 6				
7	PRIORIDADE 7				
8	PRIORIDADE 8				



PLANEJANDO

PRIORIDADES

09	PRIORIDADE 09				
10	PRIORIDADE 10				

PRIORIDADES – Dê um nome a sua prioridade nº 1, 2 3 4 até 10? A quantidade depende de você.

QUANDO - Estabeleça uma DATA no formato ___/___/2023 para começar dar a atenção a sua prioridade ou coloque no formato - 1 semana, 5 meses, 2 anos?

COMO: Escreva por extenso como pretende realizar isso. Coloque as etapas, se houverem.

PORQUE: Qual a razão de eu querer isso? Isso é realmente necessário? Esse é o meu sonho? É isso que quero? Estou disposto a lutar por isso?

COMO ESTÁ SEU PLANEJAMENTO? A cada dia verifique como está esse planejamento.