

Crie o seu
FUTURO
Guia de Planejamento para
90 dias

**Um guia de planejamento trimestral
para fazer coisas incríveis acontecerem.**



Uma Jornada Para o Sucesso

Esse planejador foi desenhado para te ajudar a SER uma pessoa melhor.

Ao você preencher espaços e lacunas, você ganhará CLAREZA sobre o que deve ser feito para você conseguir o que mais quer, deseja ou sonha.

Quando você agir a fim de cumprir as promessas e desafios aos quais você se propôs nos próximos 3 meses, 12 semanas ou 90 dias, você estará ganhando FOCO, ORGANIZAÇÃO e DISCIPLINA necessários para o SUCESSO na construção do SEU FUTURO IDEAL.

Levar a sério esse planejador por 90 dias, fará sua mentalidade e hábitos evoluírem de maneira positiva para que você trabalhe na construção de um SER com muito mais capacidade para enfrentar desafios que hoje estão entre você e o que você mais deseja.

Tenho certeza de que você irá encontrar dentro de você a força para levar adiante esse projeto.

"Seja a diferença que deseja no mundo. Faça acontecer!"

Um forte abraço,

Renata Zanusso

www.renatazanusso.com.br

Nunca é tarde demais.
VIVA uma vida sem arrependimentos.
FAÇA COISAS INCRÍVEIS acontecerem.
CRIE seu FUTURO.



Esse guia pertence à:

Iniciado em:

Analizando o Passado

Olhando para o ano passado, quais coisas funcionaram bem para você?

O que não funcionou muito bem?

Como foi o dia de trabalho que você considerou ideal?

Pelo que você é grato?

Para você qual é a cara do sucesso?

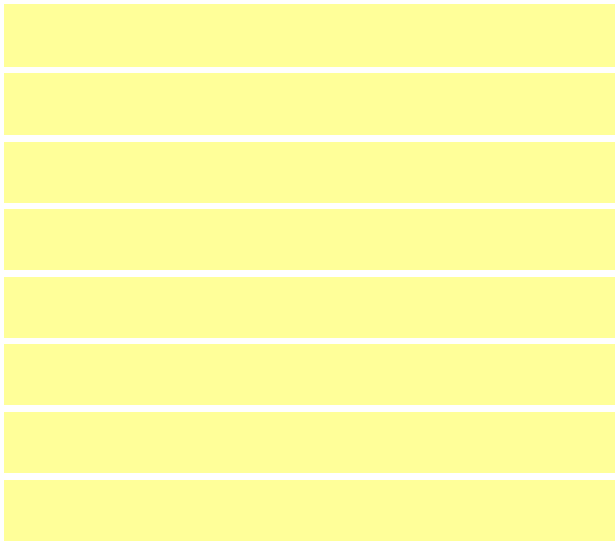
O que você estava fazendo quando se viu no auge de sua vida pessoal e amorosa?

Quais foram seus maiores “desperdiçadores” de tempo?

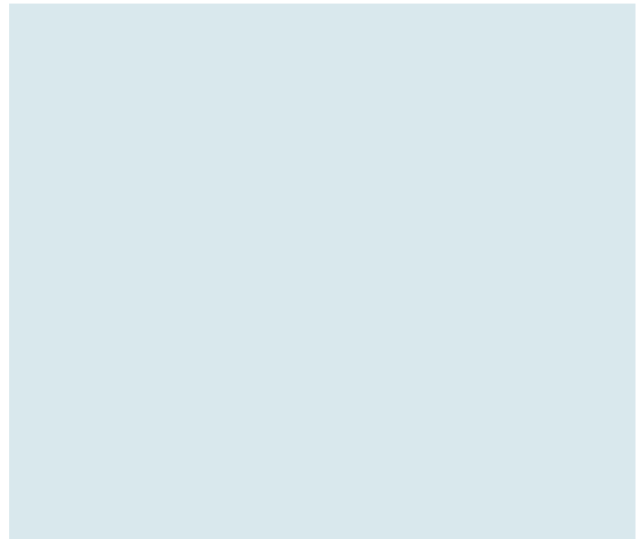
Quando foi que você mais se divertiu?

Diário Visionário

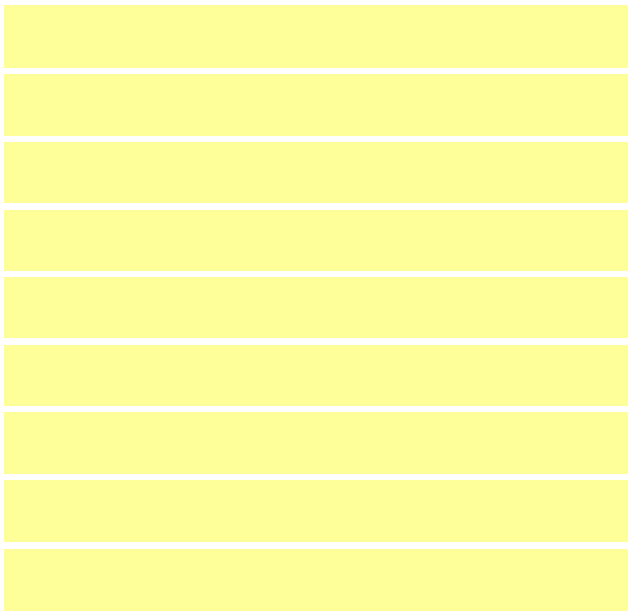
O que você quer criar no futuro?

A series of ten horizontal yellow lines stacked vertically, intended for writing the user's vision for the future.

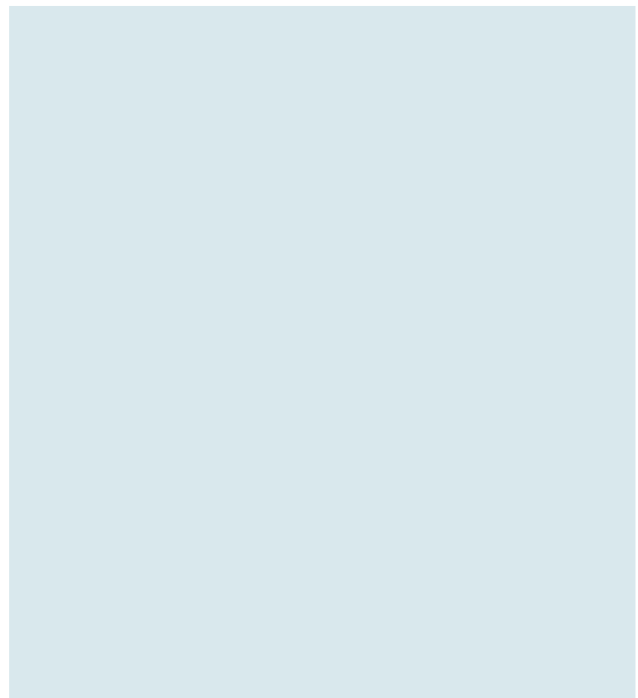
Quais palavras e frases representam sua vida após você ter alcançado seu objetivo?

A large, empty light blue rectangular area intended for writing words and phrases that represent the user's life after achieving their goal.

Como você imagina a sua vida após alcançar as suas metas?

A series of ten horizontal yellow lines stacked vertically, intended for writing the user's imagination of their life after achieving their goals.

Porque você quer atingir esse objetivo?

A large, empty light blue rectangular area intended for writing the reasons why the user wants to achieve their goal.

Planejamento Anual

METAS DESSE ANO

DATA DE HOJE

1.

2.

3.

FOCO DO 1° TRIMESTRE

FOCO DO 2° TRIMESTRE

FOCO DO 3° TRIMESTRE

FOCO DO 4° TRIMESTRE

FOCO DO PRÓXIMO ANO

Próximo Trimestre

Escreva abaixo três grandes metas que você quer atingir nos próximos 90 dias. Também escreva o porque você quer atingir estes objetivos.

META 1

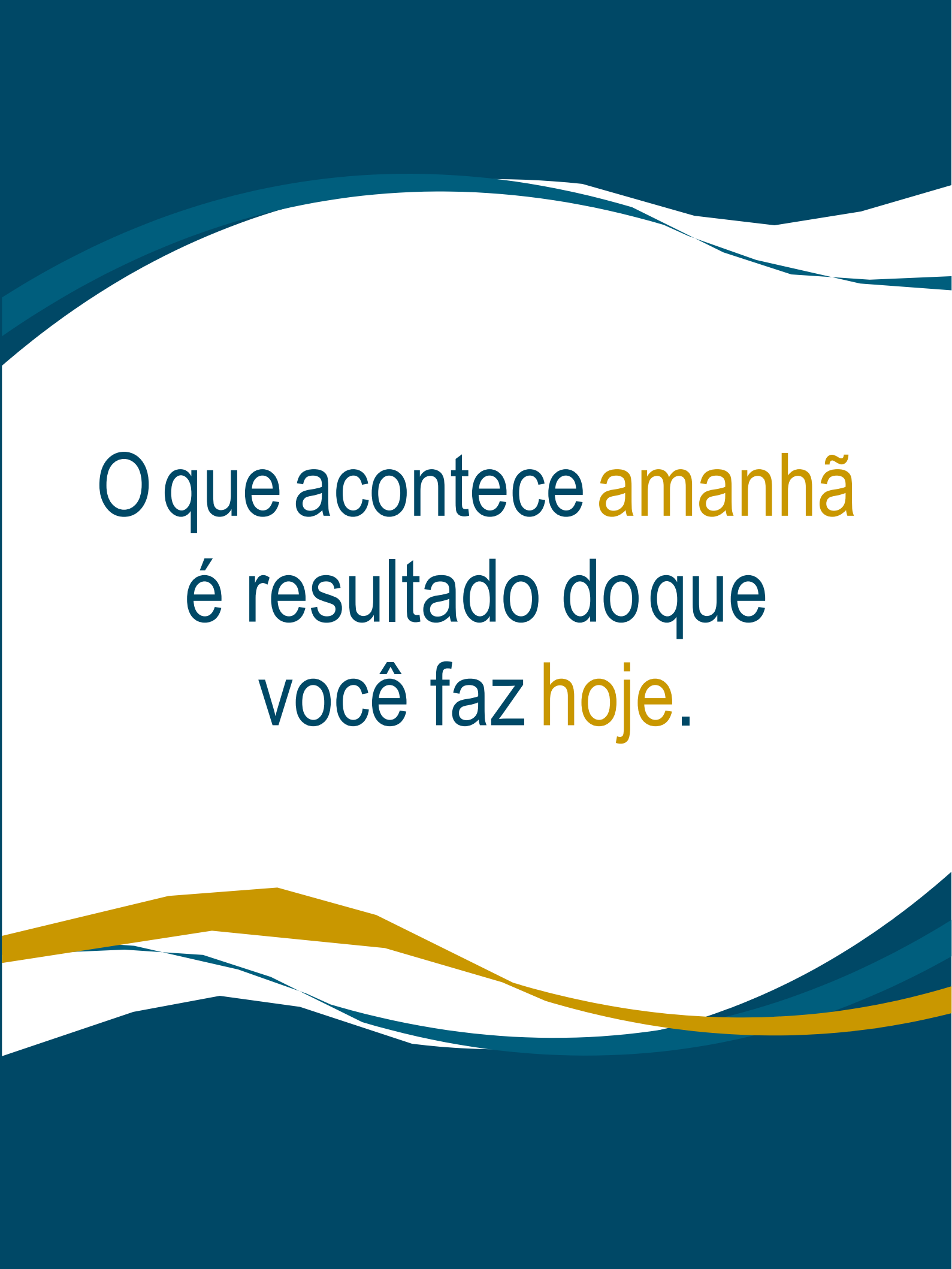
META 2

META 3

Metas para 90 dias

Escreva seu foco para cada mês e as tarefas que você completará em cada etapa de 30, 60 de 90 dias.

ÁREA DE FOCO/ OBJETIVO	30 DIAS ATÉ DIA: _____	60 DIAS ATÉ DIA: _____	90 DIAS ATÉ DIA: _____



O que acontece **amanhã**
é resultado do que
você faz **hoje**.

ANOTAÇÕES

Blank area for notes.

Adicione as datas às caixas abaixo e comece a planejar um mês incrível.

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	DATAS IMPORTANTES

Mês 1: Anotações

3 PRINCIPAIS METAS DESSE MÊS

META #1 Ações a serem tomadas este mês para alcançar esse objetivo:

META #2

Ações a serem tomadas este mês para alcançar esse objetivo:

META #3

Ações a serem tomadas este mês para alcançar esse objetivo:

Sonhe. Mexa-se. **Execute.**

O MUNDO PRECISA DO QUE VOCÊ TEM A OFERECER

Seja a melhor versão de você mesmo. Se todos estivermos focados em servir as pessoas a nossa volta, podemos fazer uma enorme diferença neste mundo. Lembre-se porque você está fazendo o que está fazendo a cada dia e saia por ai inspirando e ensinando outras pessoas!

IDENTIFIQUE O QUE VOCÊ PRECISA PARA ALCANÇAR SUAS METAS

Existem três coisas que você precisa para alcançar seus objetivos:

1. Você precisa saber onde você está atualmente.
2. Você precisa saber onde você quer chegar.
3. Você precisa ter uma estratégia para chegar lá.

PRIORIZE SUAS METAS TODOS OS DIAS

Somente consideramos como crescimento aquilo que nos oferece algum desafio a ser realizado. Continue fazendo mais do que você acredita ser extremamente desafiador e teste seus limites para que você continue crescendo.

FAÇA UMA LISTA DO QUE VOCÊ QUER DA SUA VIDA FUTURA E COMO VOCÊ QUER QUE ELA SE PAREÇA

Se você pudesse ter qualquer coisa que quisesse na vida, quais seriam suas 3 principais escolhas? Porque estas coisas são importantes para você? Porque você deseja estas três coisas? Então, pense em quem você deverá se tornar para fazer com que esta lista se concretize. Você precisa crescer? Fazer menos? Dar um salto? Delegar mais? Obter ajuda para criar estratégias?

VOCÊ NÃO ENCONTRA TEMPO, VOCÊ FAZ O TEMPO

É de você que o tempo vem. Diga a si mesmo “ eu compreendo que eu sou a fonte do meu tempo” Seu estresse irá desaparecer no momento em que você aceitar que você está no controle do seu tempo.

VOCÊ PRECISA DE DISCIPLINA PARA ATINGIR SUAS METAS

Isto é o que te separa do resto. Não é necessário muito tempo, somente algum tempo e é onde sua disciplina empenha um papel muito importante.

CONHEÇA ONDE VOCÊ ESTÁ FOCANDO

Humanos podem fazer qualquer coisa quando sabem no que estão focando. Eleve seus padrões. Eleve suas metas. Encontre sua grandeza. Torne-se quem você precisa se tornar.

APROVEITE SEU TEMPO

Como você faz para que as necessidades que você possui correspondam a decisão mais importante da sua semana? Descubra onde estão as lacunas, 30 minutos aqui e 60 minutos ali. O que está te impedindo de maximizar o seu tempo?

Semana 1

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

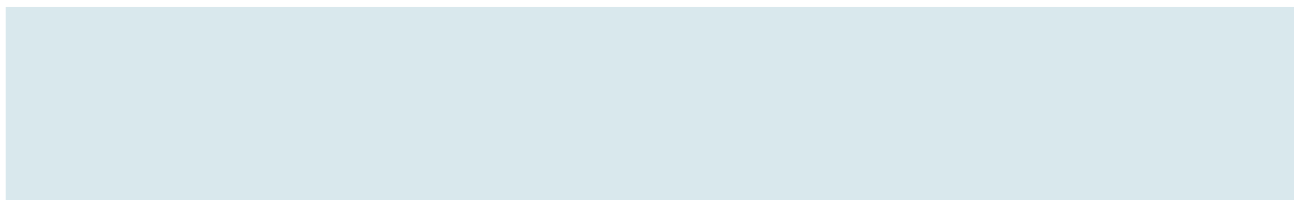
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

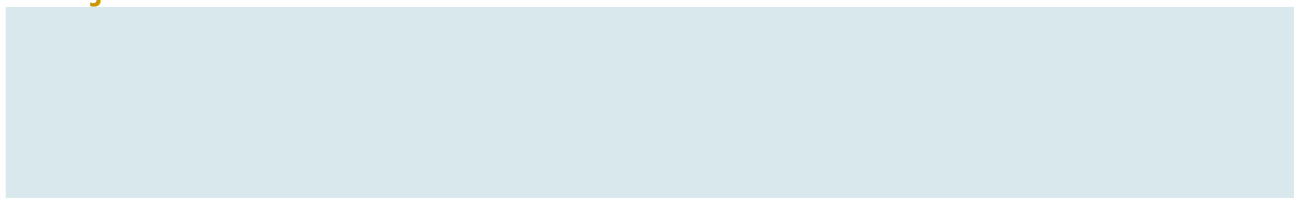
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

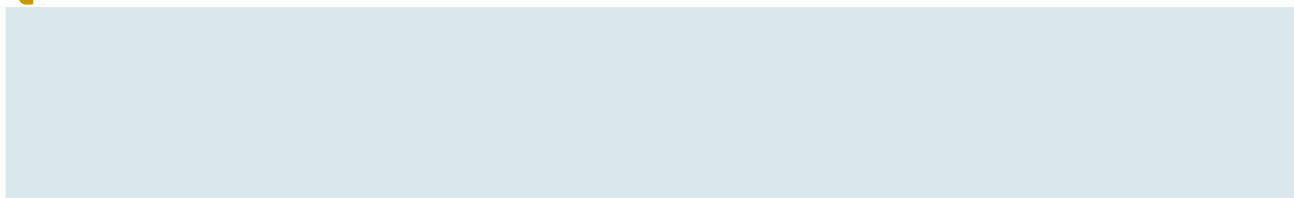
SEGUNDA



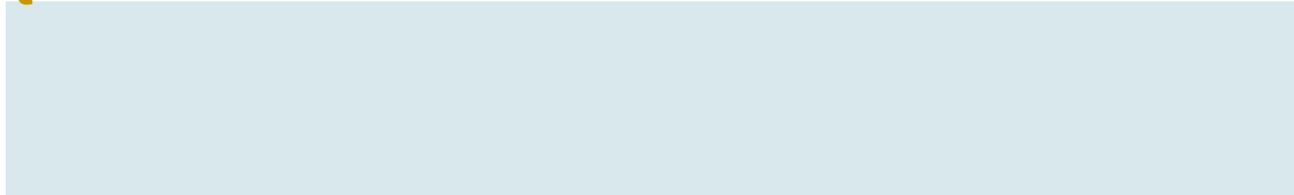
TERÇA



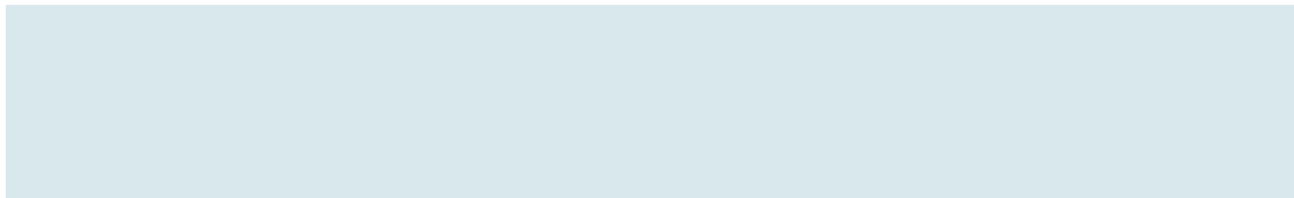
QUARTA



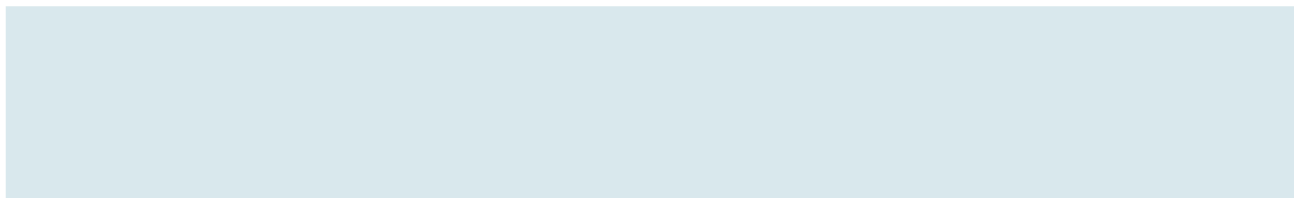
QUINTA



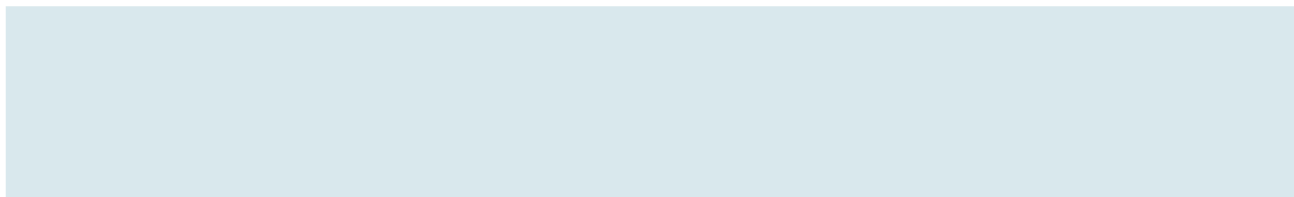
SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Semana 2

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

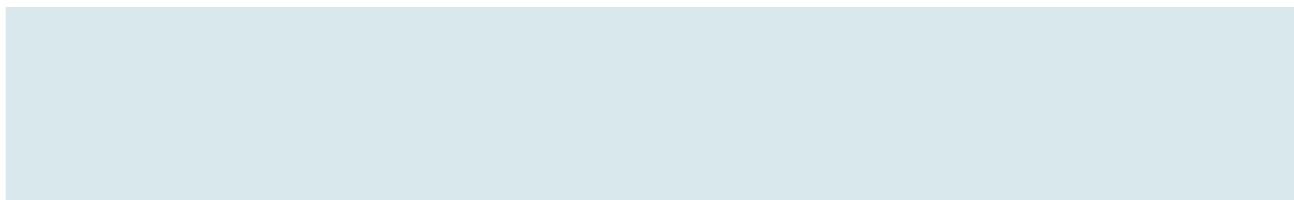
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

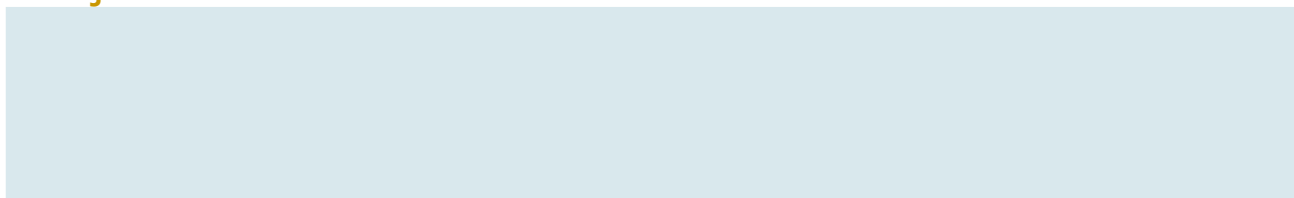
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

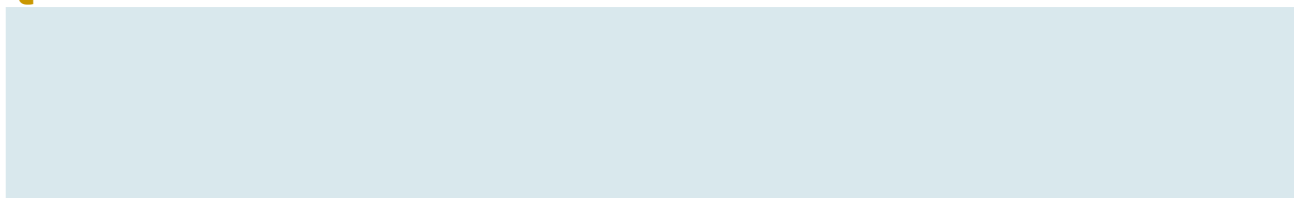
SEGUNDA



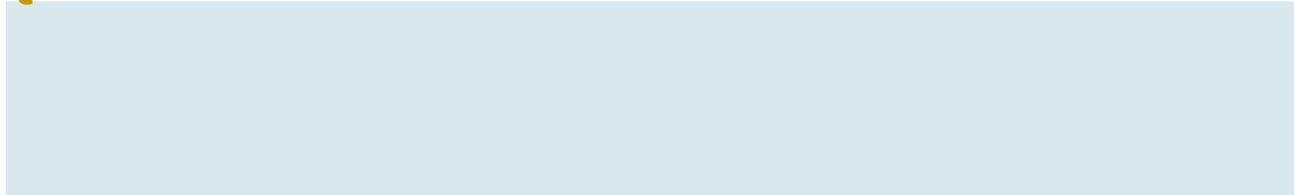
TERÇA



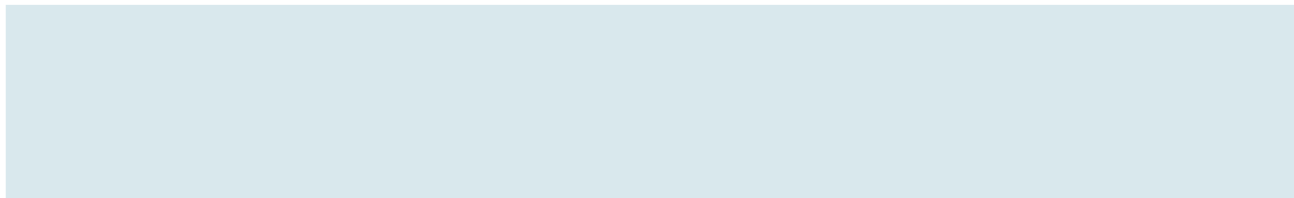
QUARTA



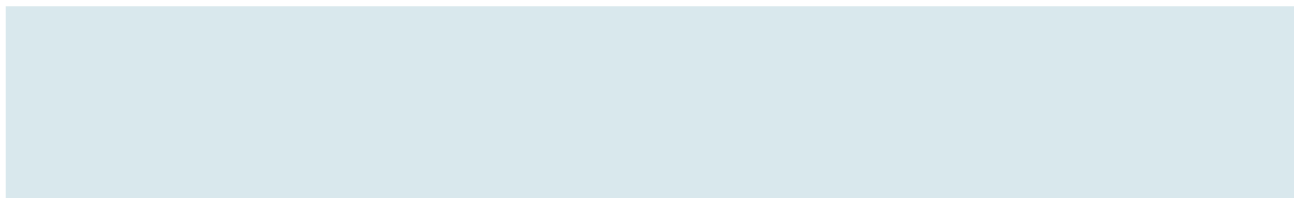
QUINTA



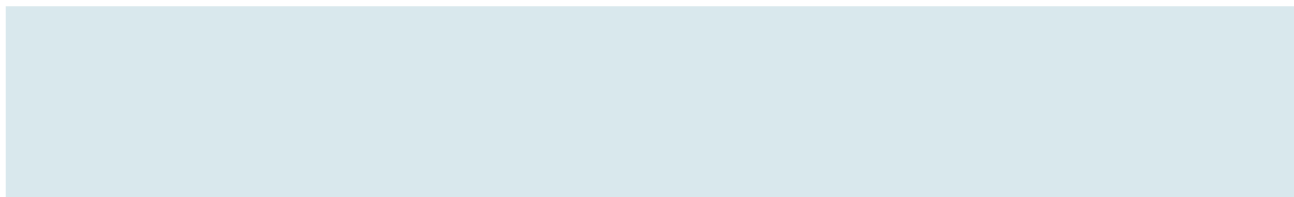
SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Semana 3

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

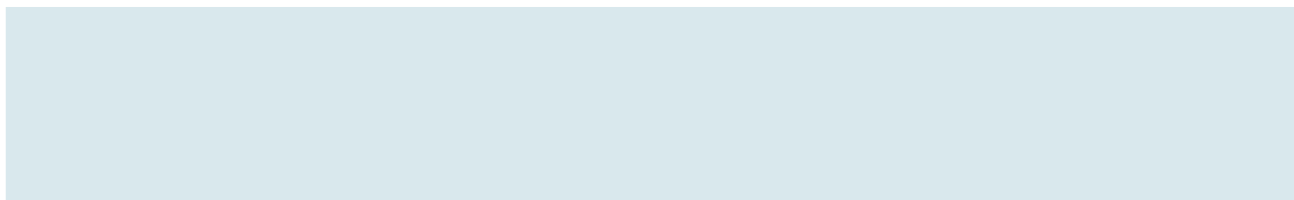
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

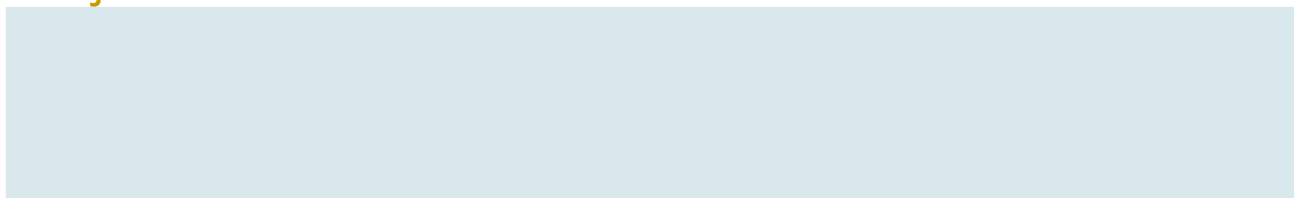
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

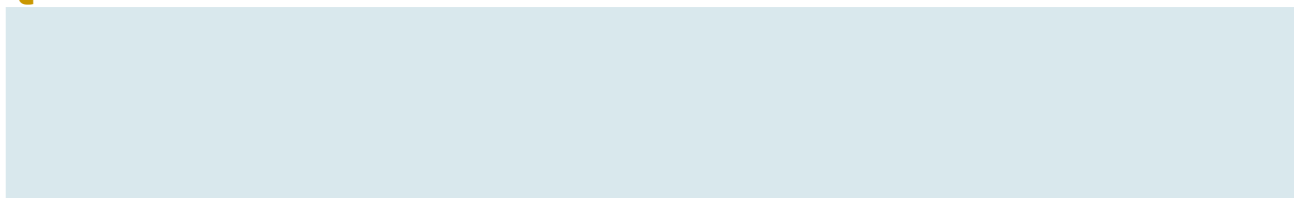
SEGUNDA



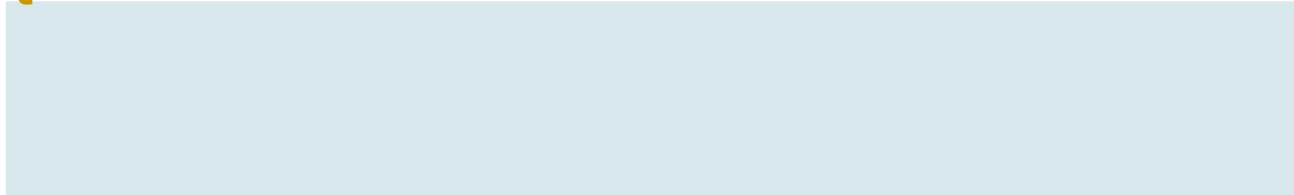
TERÇA



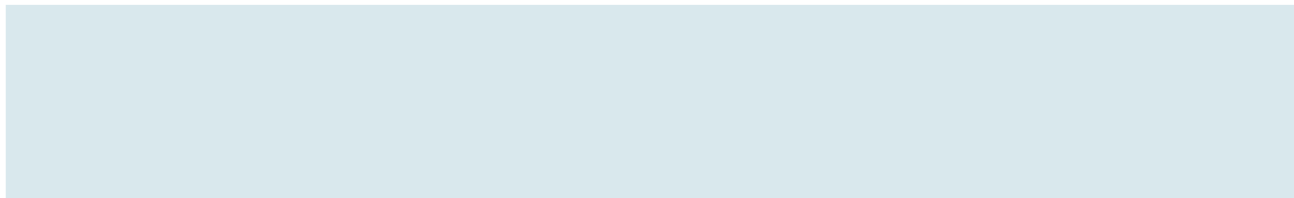
QUARTA



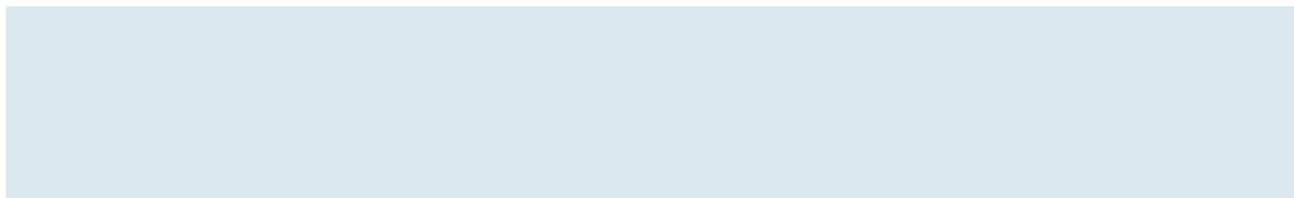
QUINTA



SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Semana 4

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

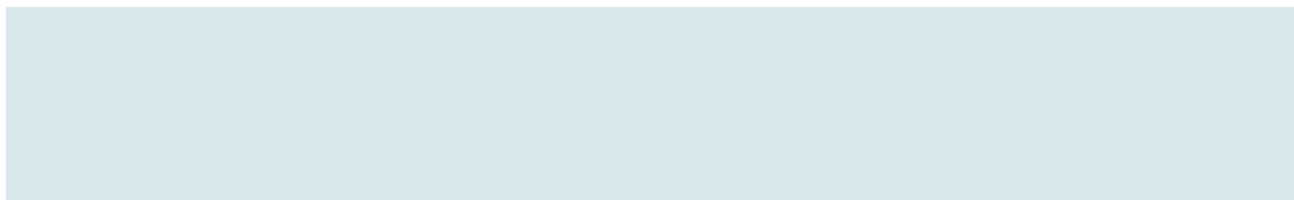
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

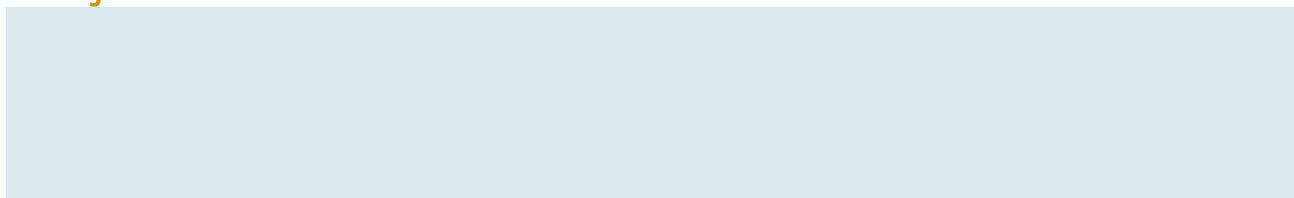
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

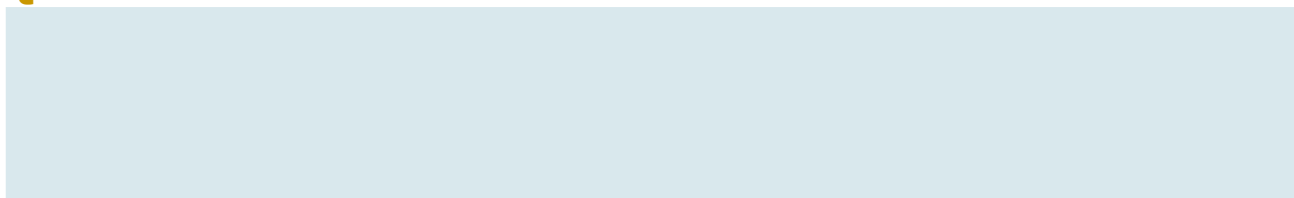
SEGUNDA



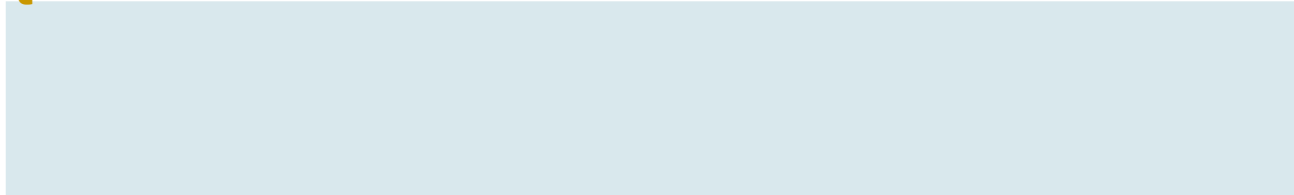
TERÇA



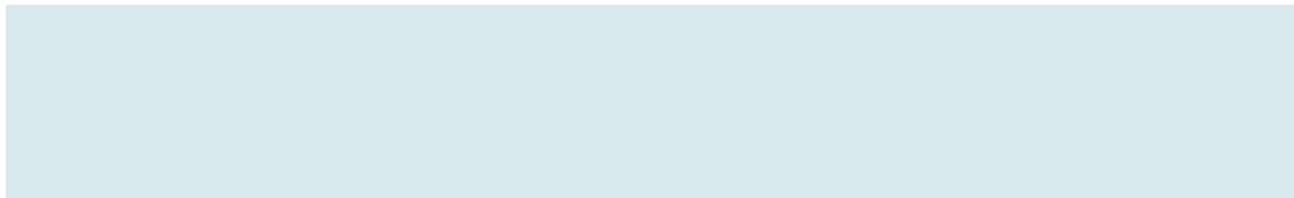
QUARTA



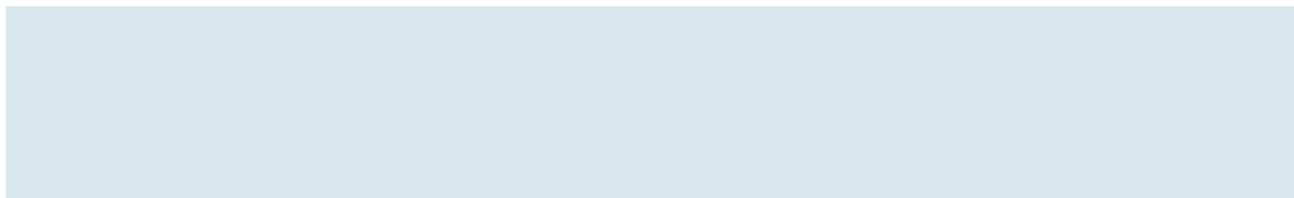
QUINTA



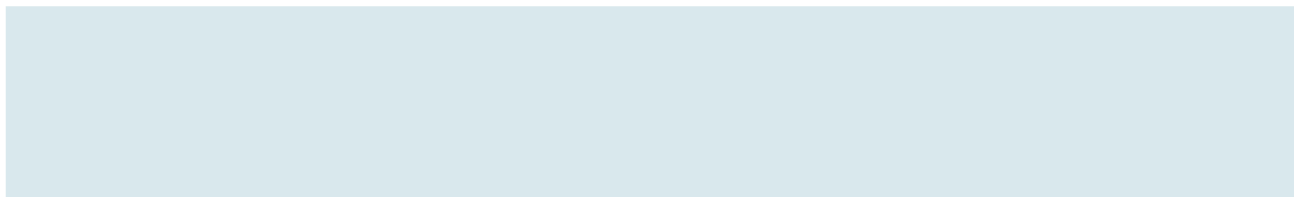
SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



10

COISAS QUE VOCÊ PRECISA LARGAR PARA SEGUIR EM FRENTE

#1

Deixar que a opinião dos outros controle sua vida

- Não é o que os outros pensam, é o que você pensa sobre você mesmo que conta
- Você precisa fazer exatamente o que é melhor para você e para sua vida, não o que é melhor para todo mundo

#2

A vergonha de fracassos do passado

- Seu passado não é igual ao seu futuro
- Tudo que importa é o que você faz agora

#3

Ficar indeciso sobre o que você quer

- Você nunca vai sair de onde está até você decidir onde gostaria de estar
- Tomar uma decisão sobre o que você quer, então perseguir isso com muita paixão

#4

Procrastinar os objetivos que importam para você

- Existem duas escolhas principais na vida: aceitar as condições como elas são ou aceitar as responsabilidades para mudá-las
- O melhor momento de plantar uma árvore foi há vinte anos. O segundo momento é agora.

#5

Escolher não fazer nada

- Você não escolhe como você vai morrer ou quando
- Você só decide como você vai viver, agora mesmo
- Todos os dias são uma nova chance de escolher

#6

Sua necessidade de estar certo

- Almeje o sucesso, mas nunca abandone o seu direito de errar
- Porque quando você faz isso, você perde a sua habilidade de aprender coisas novas e seguir com a sua vida

#7

Fugir dos problemas que precisam ser resolvidos

- Pare de fugir!
- Enfrente os problemas, resolva-os, comunique-se, seja grato, perdoe e AME as pessoas na sua vida que merecem.

#8

Dar desculpas ao invés de tomar decisões

- A maioria dos fracassos de longo prazo são os resultados das pessoas que escolheram dar mais desculpas em vez de tomar mais decisões

#9

Negligenciar os pontos positivos da sua vida

- O que você vê com frequência depende do que você está procurando
- Você terá dificuldade de ser feliz se não for grato pelas coisas boas que já possui em sua vida.

#10

Não aproveitar o momento atual

- Com frequência nós tentamos alcançar alguma coisa grandiosa sem perceber que a melhor parte da vida é feita de pequenas coisas.

ANOTAÇÕES

Blank area for notes.

Adicione as datas às caixas abaixo e comece a planejar um mês incrível.

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	DATAS IMPORTANTES

Mês 2: Anotações

3 PRINCIPAIS METAS DESSE MÊS

META #1

Ações a serem tomadas este mês para alcançar esse objetivo:

META #2

Ações a serem tomadas este mês para alcançar esse objetivo:

META #3

Ações a serem tomadas este mês para alcançar esse objetivo:

Semana 5

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

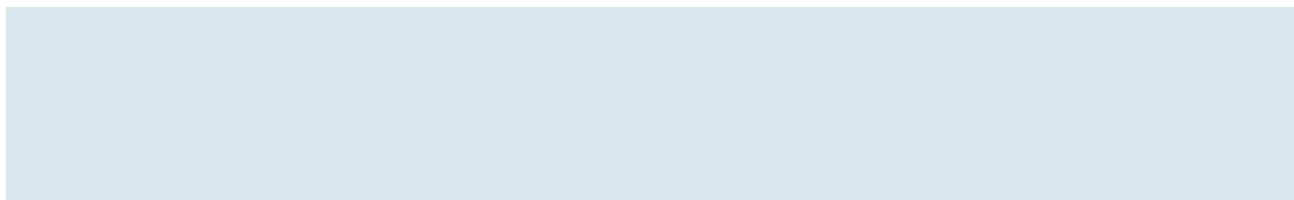
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

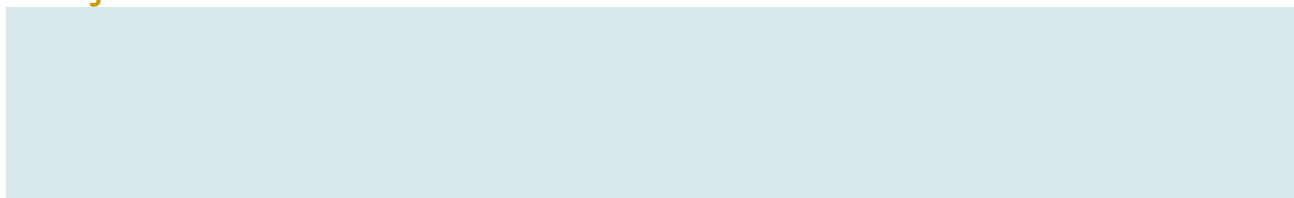
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

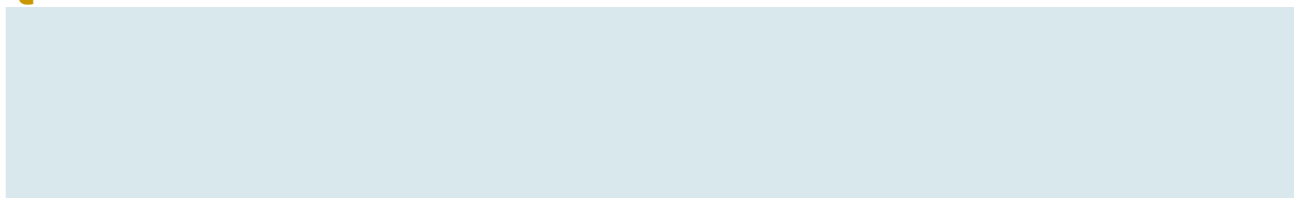
SEGUNDA



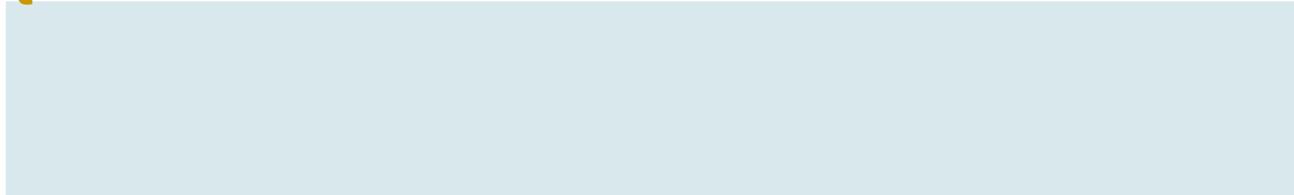
TERÇA



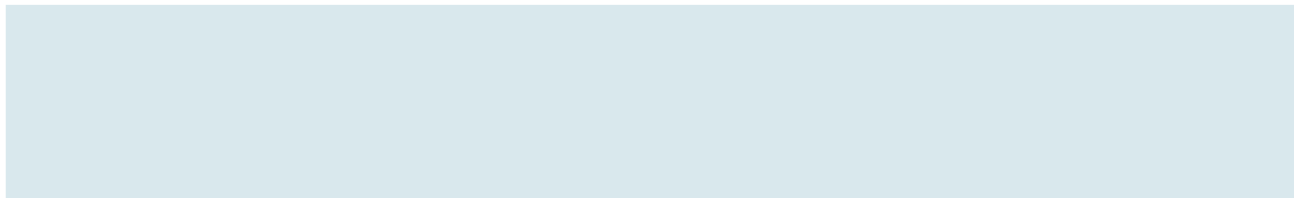
QUARTA



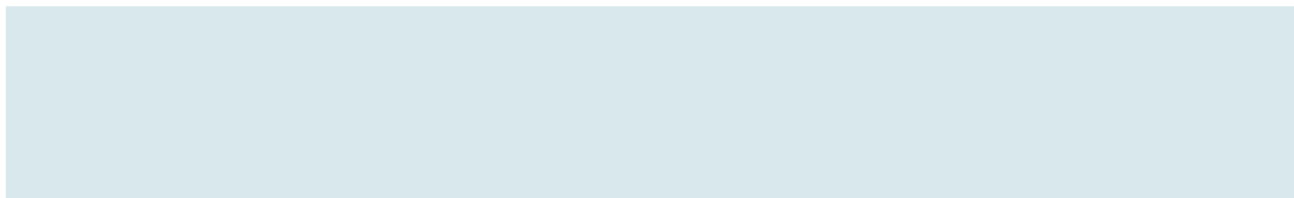
QUINTA



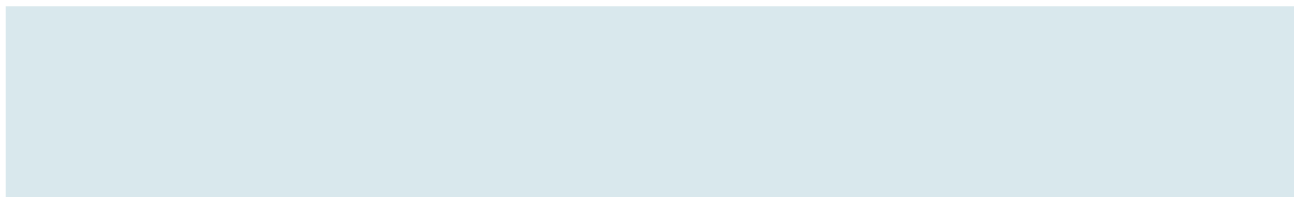
SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Semana 6

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

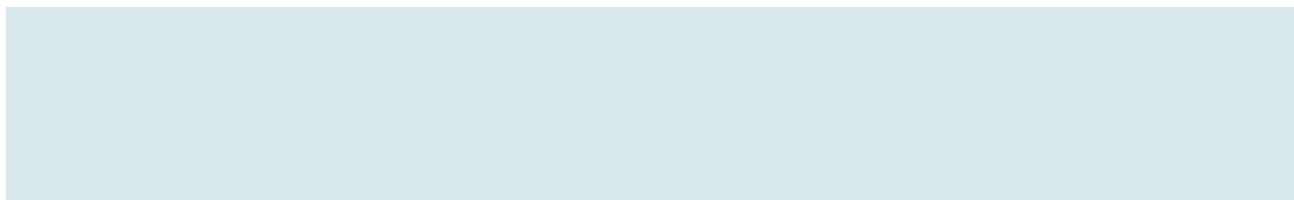
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

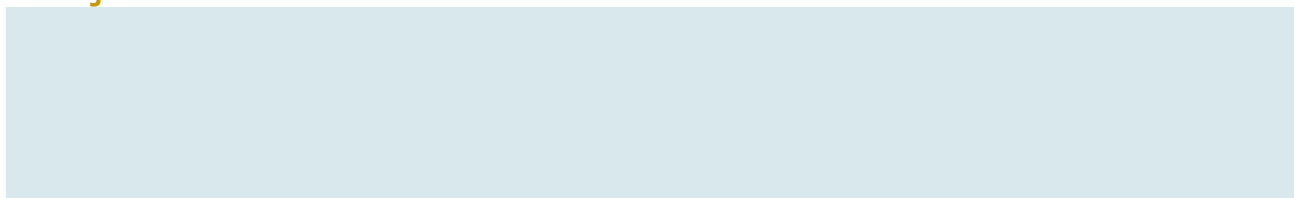
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

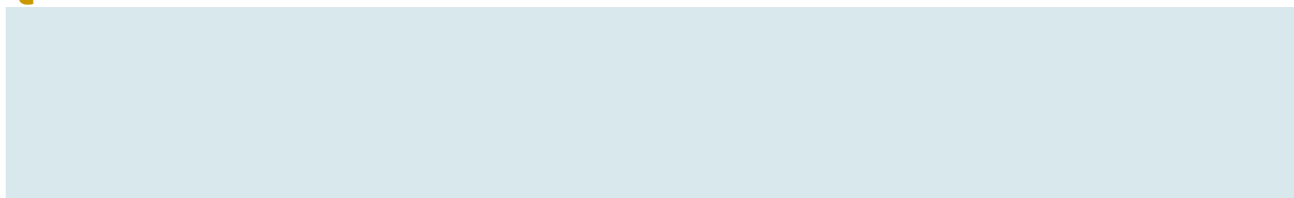
SEGUNDA



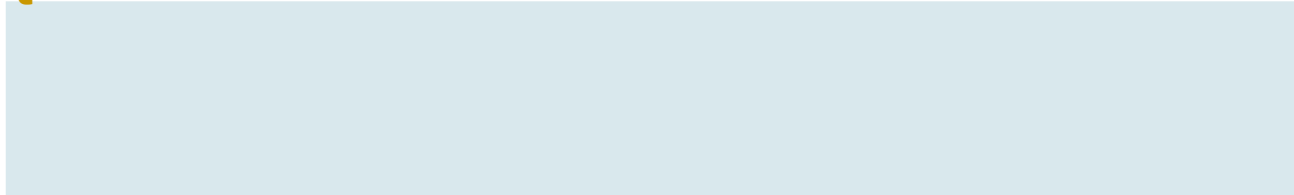
TERÇA



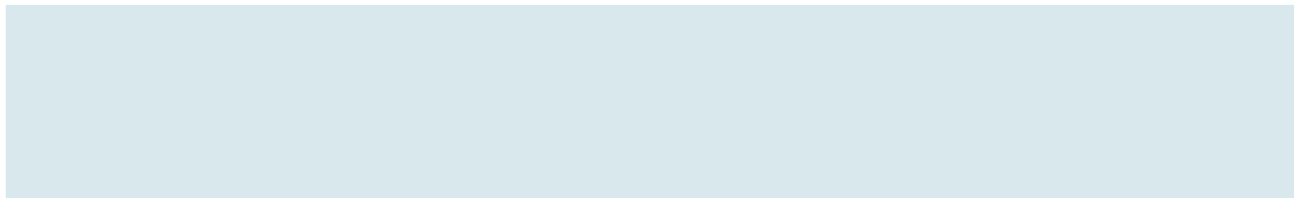
QUARTA



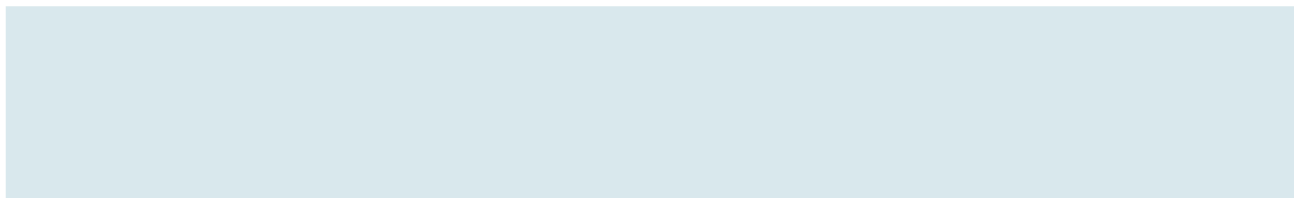
QUINTA



SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Semana 7

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

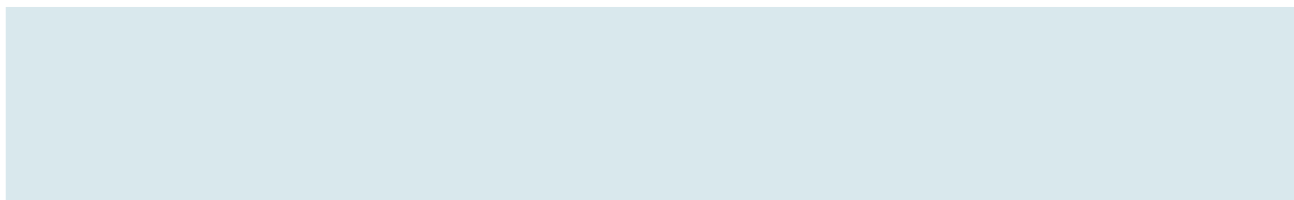
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

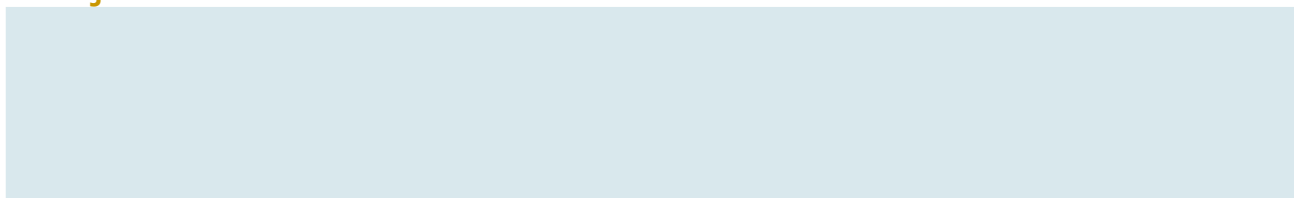
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

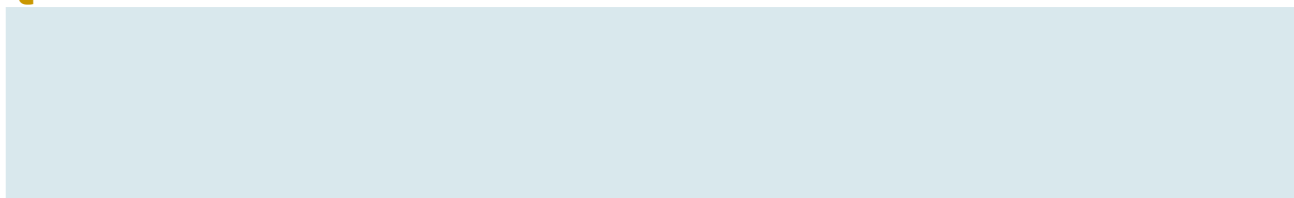
SEGUNDA



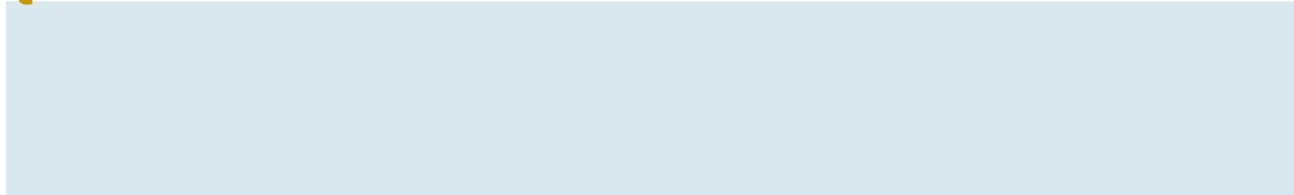
TERÇA



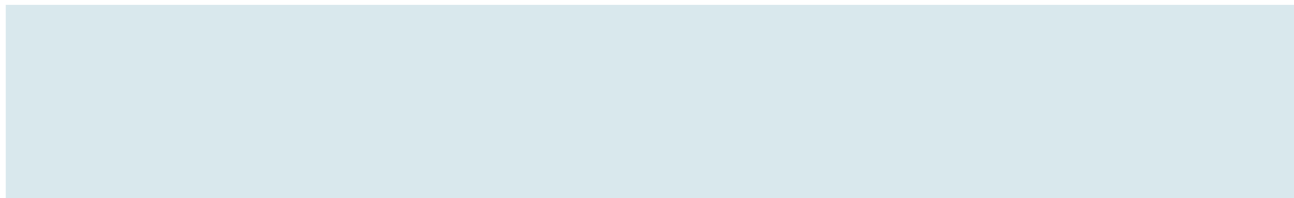
QUARTA



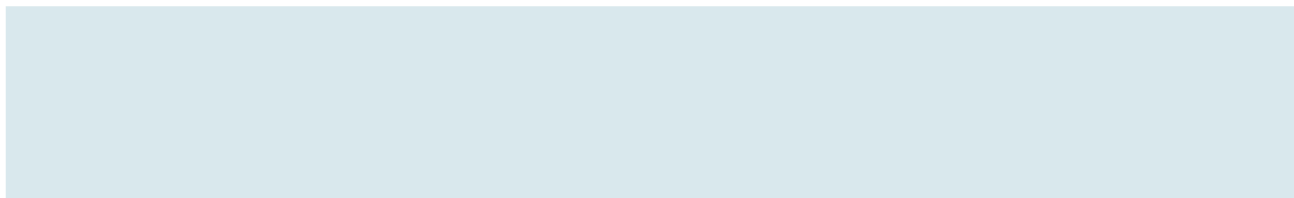
QUINTA



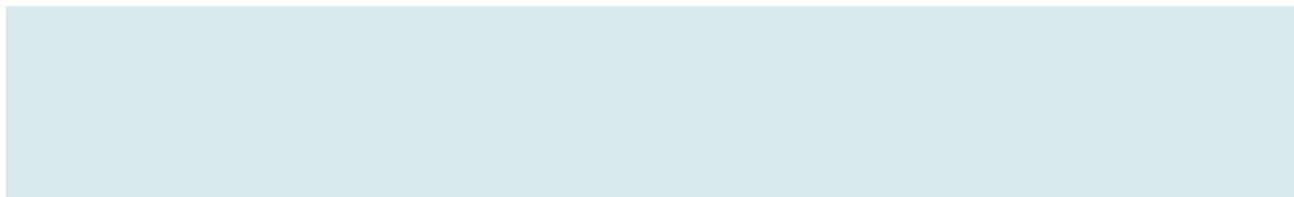
SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Semana 8

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

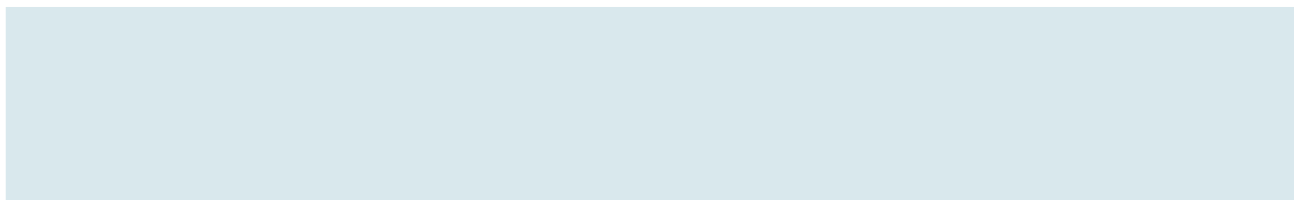
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

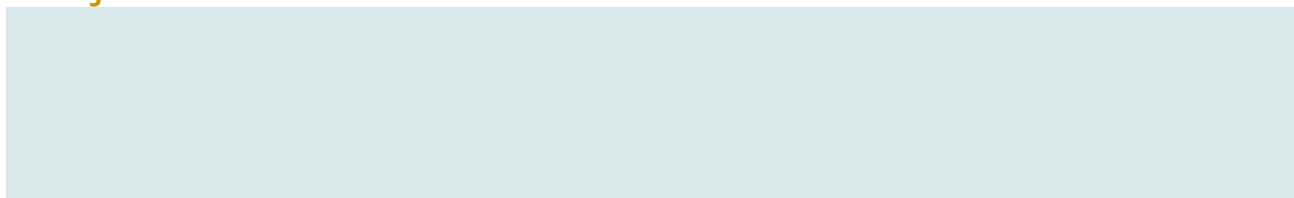
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

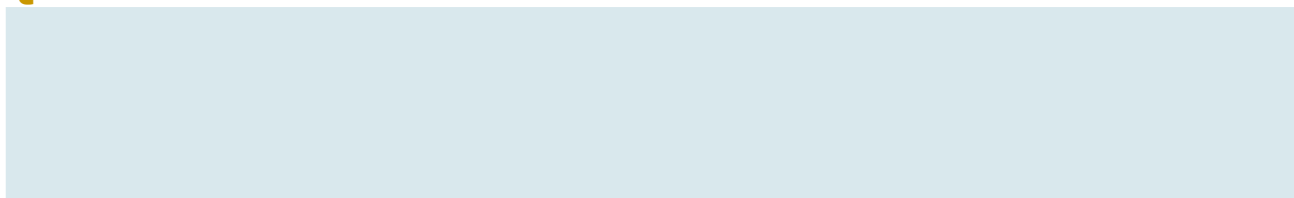
SEGUNDA



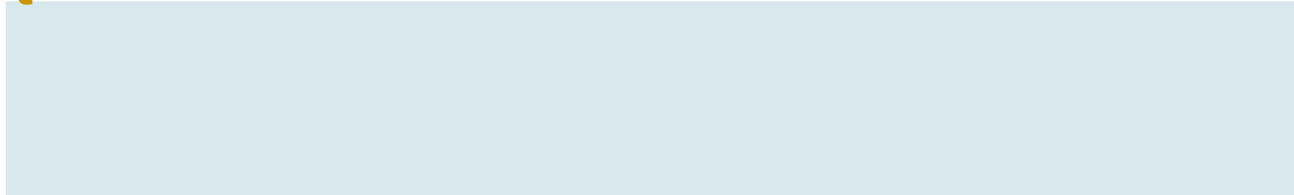
TERÇA



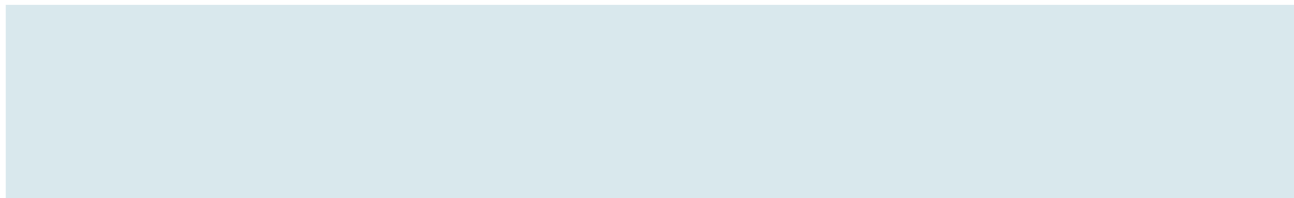
QUARTA



QUINTA



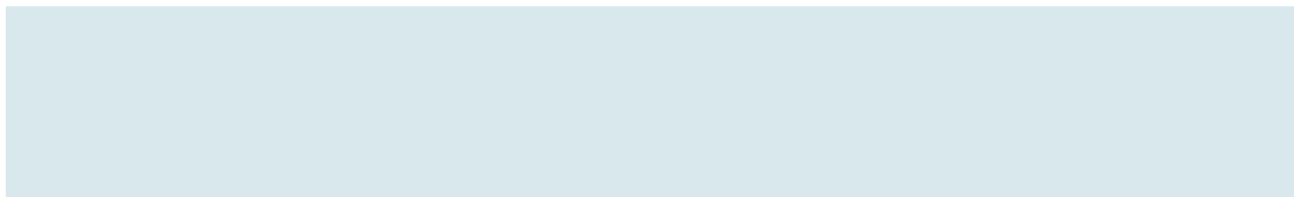
SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



ANOTAÇÕES

Adicione as datas às caixas abaixo e comece a planejar um mês incrível.

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	DATAS IMPORTANTES

Mês 3: Anotações

3 PRINCIPAIS METAS DESSE MÊS

META #1

Ações a serem tomadas este mês para alcançar esse objetivo:

META #2

Ações a serem tomadas este mês para alcançar esse objetivo:

META #3

Ações a serem tomadas este mês para alcançar esse objetivo:

Semana 9

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

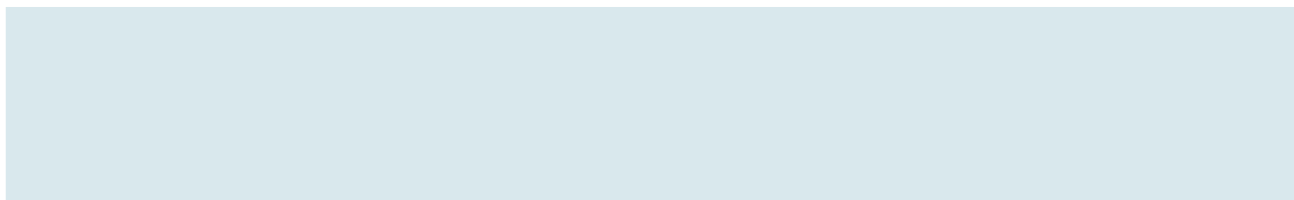
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

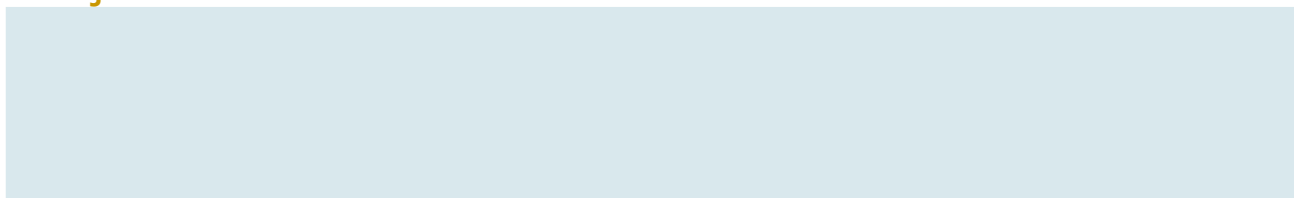
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

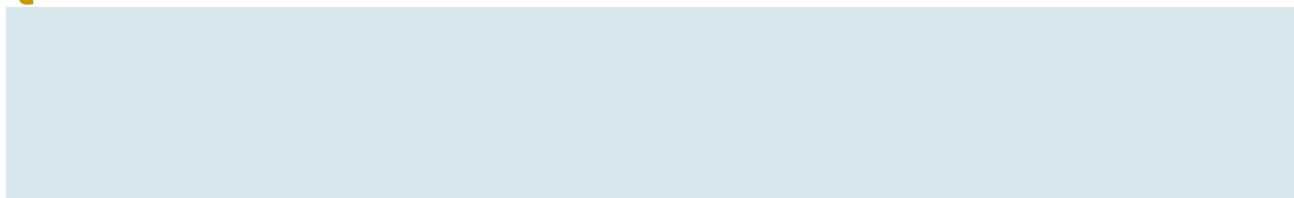
SEGUNDA



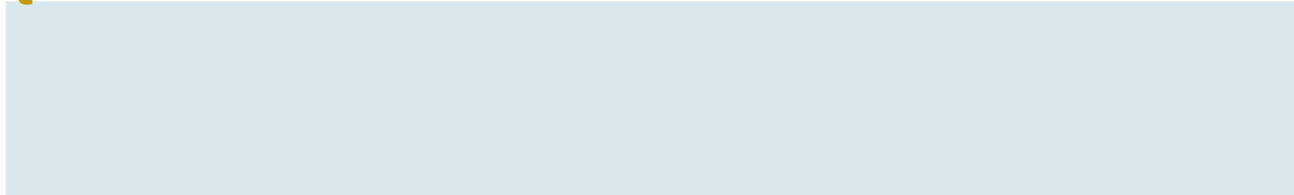
TERÇA



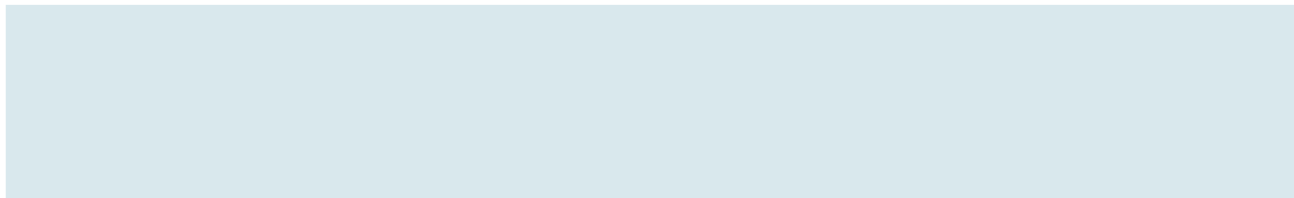
QUARTA



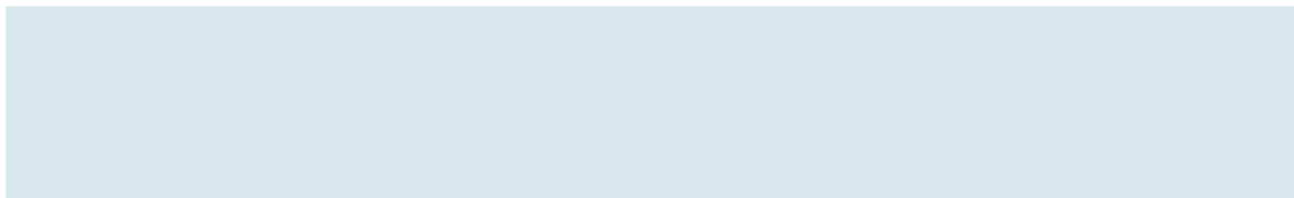
QUINTA



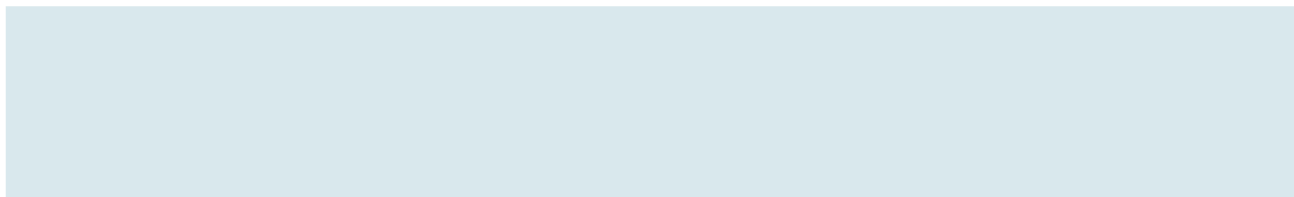
SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Semana 10

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

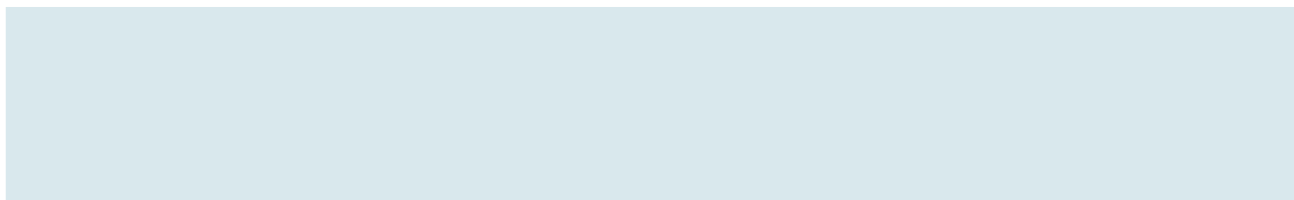
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

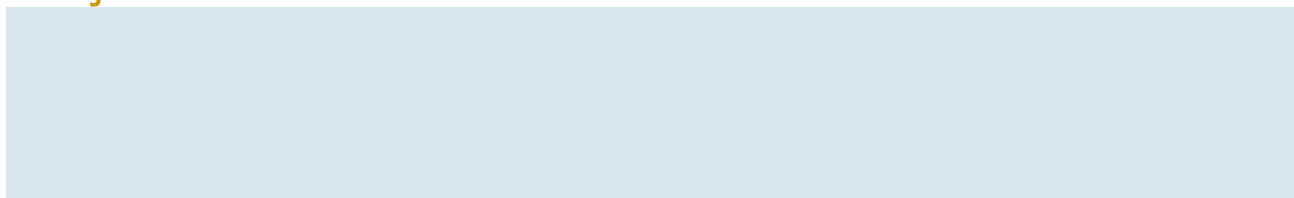
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

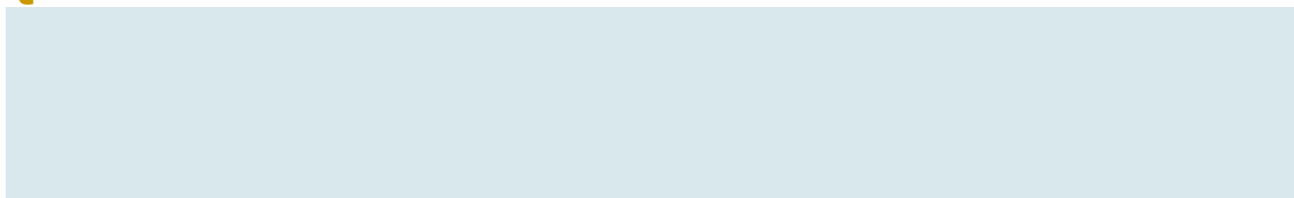
SEGUNDA



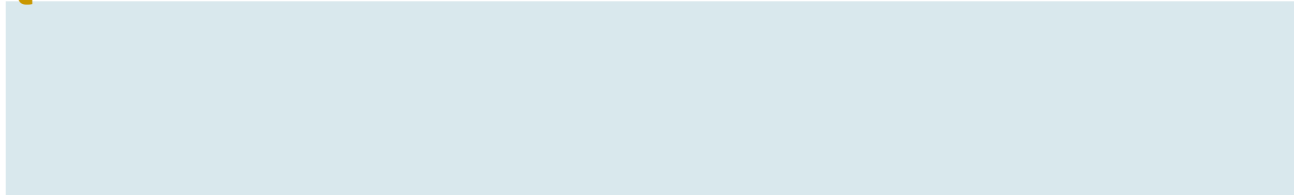
TERÇA



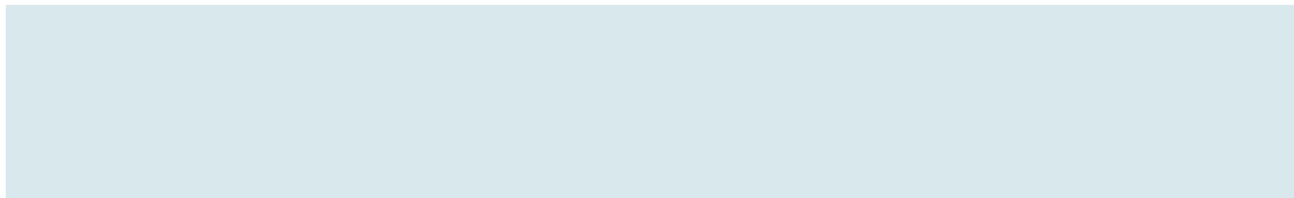
QUARTA



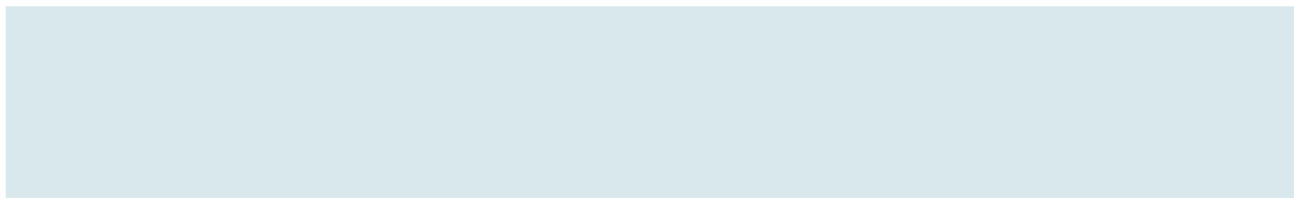
QUINTA



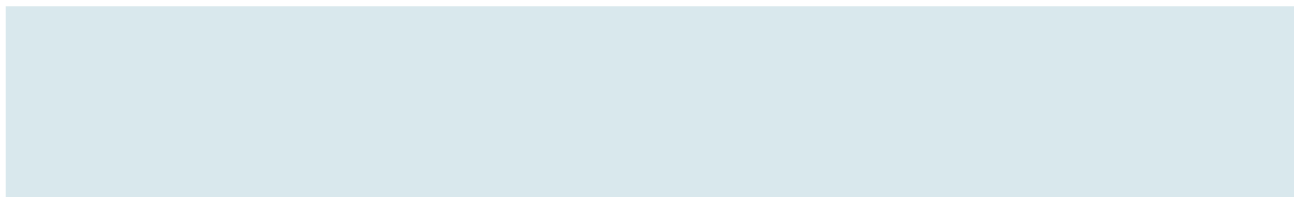
SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Semana 11

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

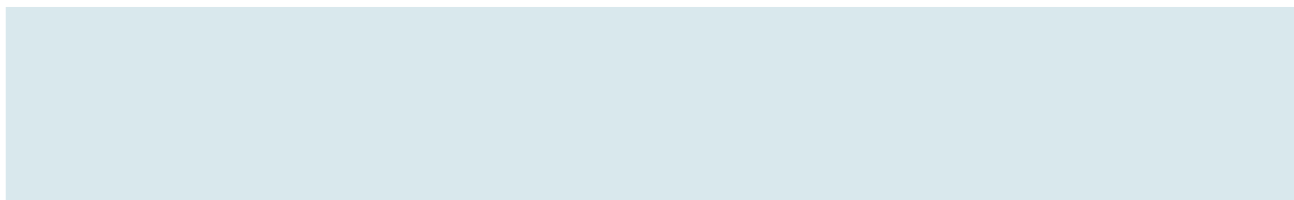
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

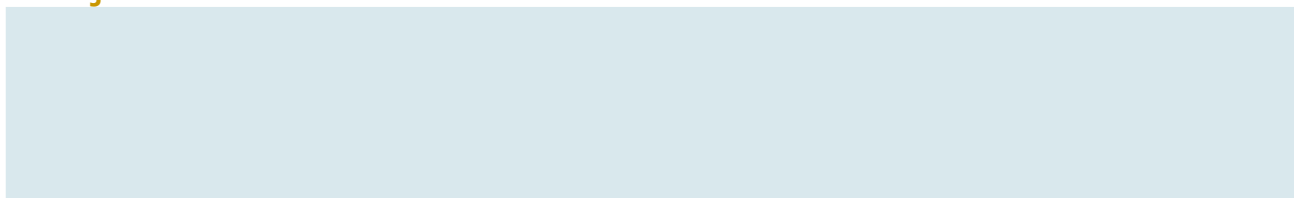
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

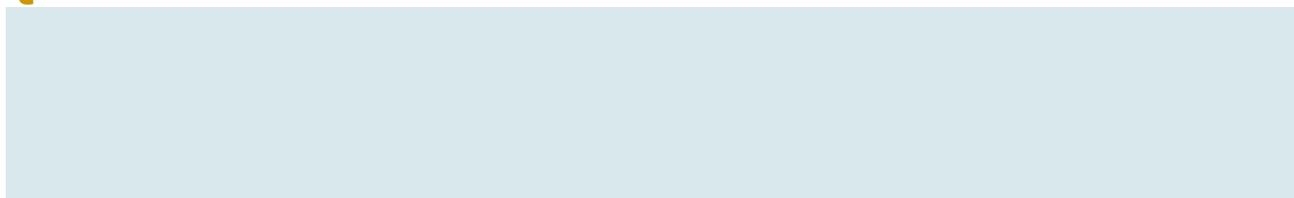
SEGUNDA



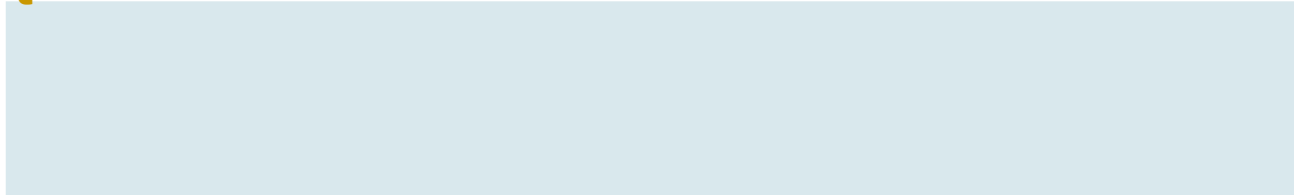
TERÇA



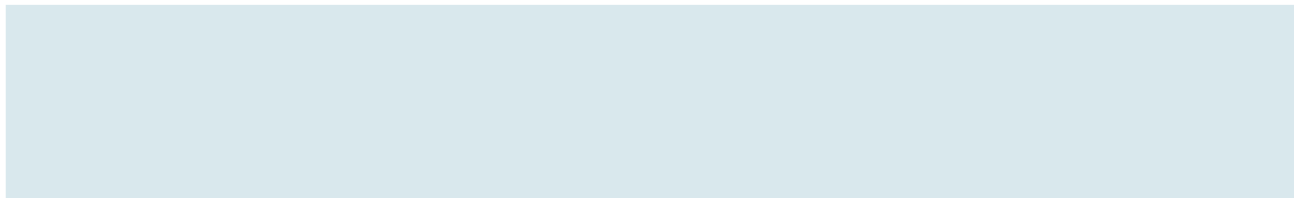
QUARTA



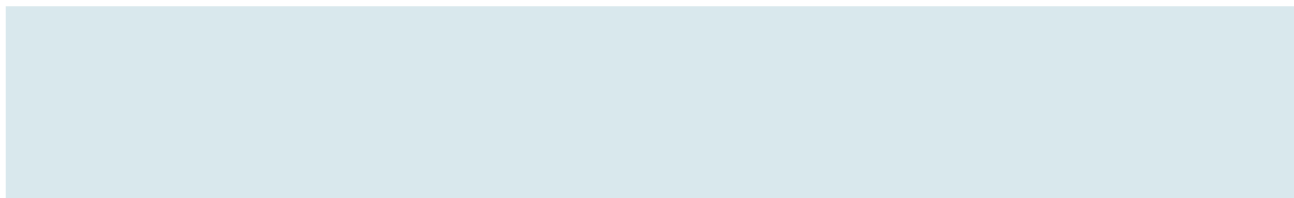
QUINTA



SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Semana 12

3 PRIORIDADES DESSA SEMANA

1.

2.

3.

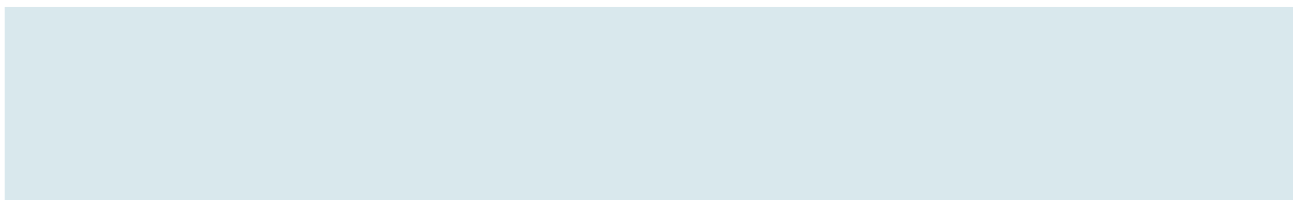
Outras coisas importantes a serem feitas essa semana

ITENS administrativos

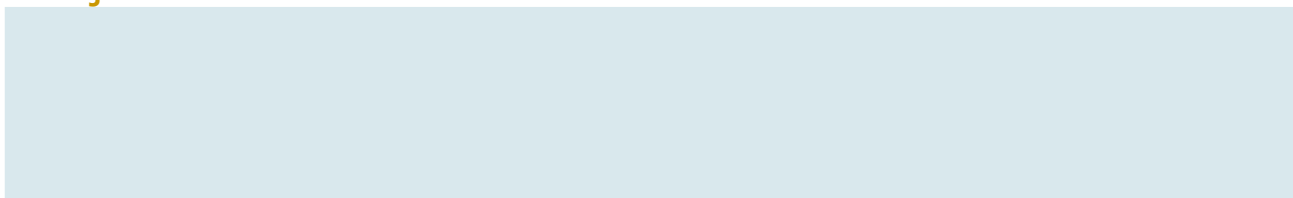
ITENS pessoais

FOCO PARA CADA DIA DESSA SEMANA

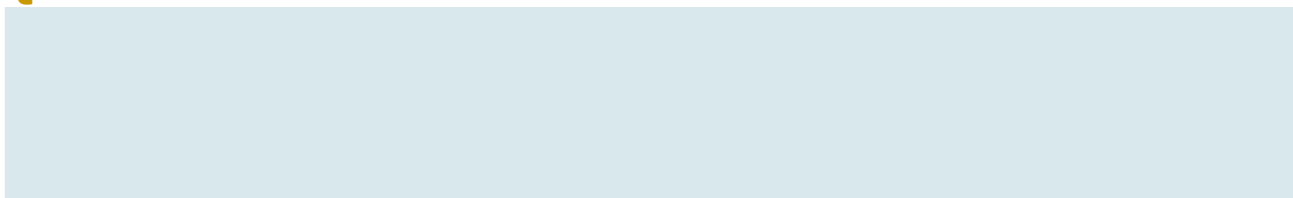
SEGUNDA



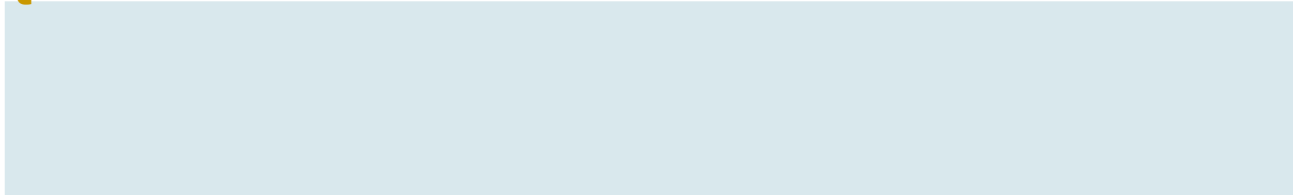
TERÇA



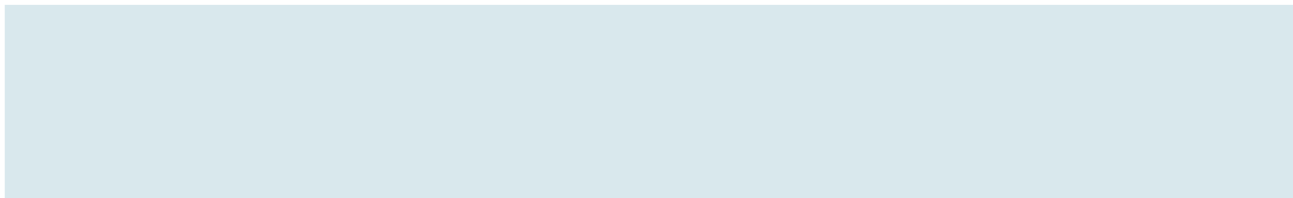
QUARTA



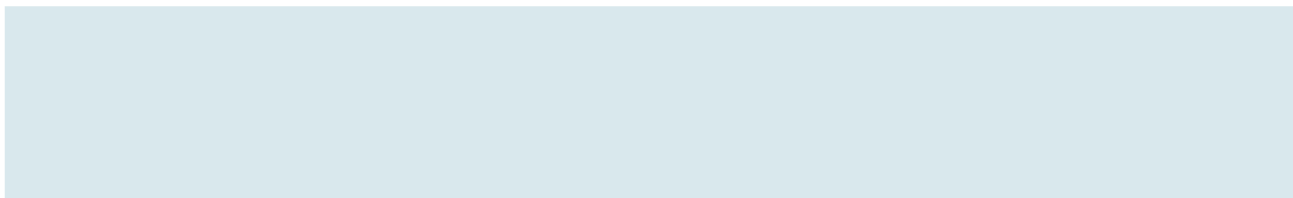
QUINTA



SEXTA



SÁBADO



DOMINGO



Celebrando as Conquistas

Quais coisas incríveis você foi capaz de fazer nestes últimos 90 dias?

Por quais coisas você é grato nestes últimos 90 dias?

Quais são suas metas para os próximos 90 dias?

MOMENTO REFLEXÃO

Existe alguma coisa que você gostaria de fazer diferente daqui para frente?

Crie o seu
FUTURO
Guia de Planejamento para
90 dias

**ESTÁ NA HORA DE SER RESPONSÁVEL
POR SUAS ESCOLHAS E SEU SUCESSO.**

