



JOURNAL

Modelo de
Visualização



olá!

Este modelo foi criado para que você possa **explorar e analisar** alguns detalhes do planner digital. Aqui, você terá uma visão clara das cores, fontes, layouts e funcionalidades!

Baixe este modelo no seu dispositivo para testar e ver como ele se adapta ao seu aparelho. Assim, você terá uma experiência mais imersiva e poderá decidir com confiança!





Página do índice

No índice, você pode acessar todas as páginas do planner; basta clicar nos ícones!



ÍNDICE

Meses

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ

Páginas

Sobre mim	Lista de “coisas que me fazem bem”	Carta para o futuro
Reflexão	Minhas rotina	Quadro de manifestação
Roda da vida	Desafio 30 dias	Tracker de emoções

Folhas

--	--	--	--

Diário
digital



JAN

FEV

MAR

ABR

MAI

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

DEZ



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

Abas clicáveis com acesso
aos dias e meses.



Reflexão diária

Esta página foi pensada para que você tire um momento só seu, todos os dias, e registre como está se sentindo, o que deseja para o dia e os pequenos gestos de autocuidado que pretende praticar. Aqui, você poderá observar suas emoções, celebrar pequenas alegrias e refletir livremente sobre o que viveu. Um espaço acolhedor para se escutar com atenção, escrever com leveza e cultivar presença todos os dias.

Eu sou *grata* por :

Eu estou *orgulhosa* de:

Como estou me sentindo *hoje?*

Feliz

Ansiosa

Triste

Animada

O que posso fazer ou fiz por *mim* hoje?

O que *consumi* hoje? Livro, podcast, série, vídeo, música...

O seu bem-estar é um compromisso
diário com você mesma.

Meu momento favorito do *dia*:

3 Afirmações *diárias*:

1.

2.

3.

3 coisas para *melhorar* amanhã:

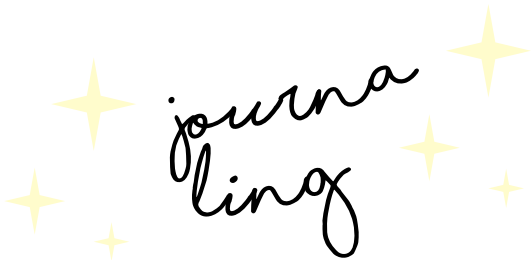


checklist diário de hábitos

Bebi água ☐	Dormi bem ☐	Li algo ☐
Cuidei de mim ☐	Fiz uma pausa consciente ☐	Me movimentei / alonguei ☐
Me alimentei bem ☐	Fui produtiva ☐	Tive tempo offline ☐

journaling





Esta página é um espaço livre, criado para que você escreva com o coração. Aqui, não existem regras apenas a sua voz, seus sentimentos e tudo o que você quiser registrar. Use este momento para se escutar com sinceridade, refletir sobre o que viveu, organizar seus pensamentos ou simplesmente deixar as palavras fluírem. É um convite ao autoconhecimento, à presença e ao cuidado com você mesma, *um dia de cada vez.*

Journaling Digital

