# Minhas metas para 2027

Escolha até 3 áreas e no máximo 3 metas em cada uma. Escreva cada meta com um número e uma data.

## Área da vida: _____

- [ ] **Meta 1:** _____
  - Como vou medir: _____
  - Até quando: _____
- [ ] **Meta 2:** _____
  - Como vou medir: _____
  - Até quando: _____
- [ ] **Meta 3:** _____
  - Como vou medir: _____
  - Até quando: _____

## Área da vida: _____

- [ ] **Meta 1:** _____
  - Como vou medir: _____
  - Até quando: _____
- [ ] **Meta 2:** _____
  - Como vou medir: _____
  - Até quando: _____
- [ ] **Meta 3:** _____
  - Como vou medir: _____
  - Até quando: _____

## Área da vida: _____

- [ ] **Meta 1:** _____
  - Como vou medir: _____
  - Até quando: _____
- [ ] **Meta 2:** _____
  - Como vou medir: _____
  - Até quando: _____
- [ ] **Meta 3:** _____
  - Como vou medir: _____
  - Até quando: _____

# Plano por trimestre

Divida cada meta em passos de três meses. O que precisa estar feito no fim de cada trimestre?

## 1.º trimestre

janeiro · fevereiro · março

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## 2.º trimestre

abril · maio · junho

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## 3.º trimestre

julho · agosto · setembro

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## 4.º trimestre

outubro · novembro · dezembro

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

# Controle mês a mês

Escreva os hábitos ou passos que repetem todo mês e marque quando cumprir.

| Hábito ou passo | jan | fev | mar | abr | mai | jun | jul | ago | set | out | nov | dez |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

# Revisão do mês

No último dia de cada mês, 10 minutos: o que avançou, o que travou e o que muda no próximo mês.

**Mês:**

**O que avancei nas minhas metas:**

**O que travou e por quê:**

**O que vou mudar no próximo mês:**

**Uma coisa que quero comemorar:**