Este Planner pertencente a:

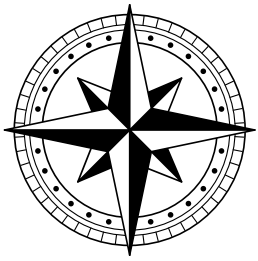
NOME:

ENDEREÇO:
CÓD.POSTAL:
TELEFONES:
EMAIL:

Sobre mim
Minha Bússola Pessoal

Visão

Papéis



Valores

Missão

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados



Onde você gostaria de estar daqui a 10 anos, daqui a 5 anos ou no próximo ano?

Embora você saiba que não quer ficar parado no mesmo lugar que está agora, nem sempre é fácil identificar quais são suas verdadeiros prioridades e metas.

Desenvolvido a partir da etapa de planejamento do meu método de produtividade MOVE, este Planner tem o objetivo de te ajudar a identificar seus sonhos, transformá-los em objetivos, criar metas claras e bem definidas para entrar em ação e Fazer a sua vida Acontecer.

Tereza Moura
Produtividade e Realização

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

Calendário 2025

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			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	

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						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

D	S	T	Q	Q	S	S
						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

D	S	T	Q	Q	S	S
		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			

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
				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

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
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					

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
		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

D	S	T	Q	Q	S	S
					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						

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	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

D	S	T	Q	Q	S	S
			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	

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	212	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	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			

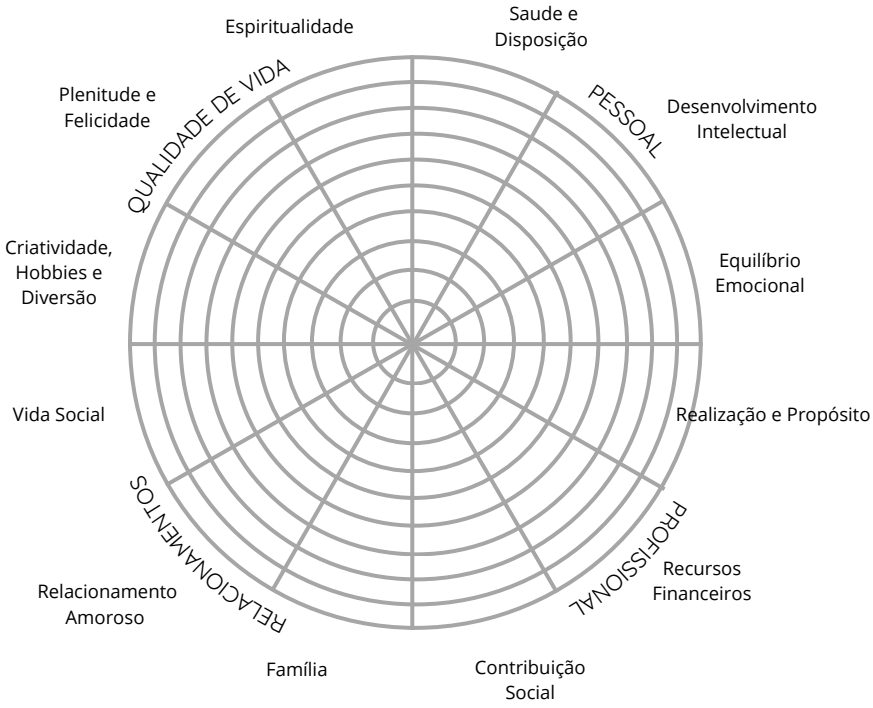
Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados



Tudo o que é grande,
um dia começou pequeno.

Antes de começar é importante avaliar sua vida

Qual o seu nível de satisfação atual com a sua vida?



1- De 0 a 10, qual o seu nível de satisfação atual com os resultados da sua vida em cada uma das áreas? Onde 0 é nada satisfeito e 10 é totalmente satisfeito. Preencha os campos acima e descubra como está a sua roda.

2- Qual dessas áreas ao receber um pouco mais de foco, irá influenciar positivamnte um maior número de outras áreas?

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

Antes de começar
é importante avaliar seu ano

1- O que você realizou no ano passado, e o que você fez para dar certo?

2- O que você ainda não conseguiu realizar, e o que você deixou de fazer que se tivesse feito teria dado certo?

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

3- Onde você investe seu tempo?

4- Onde você investe sua energia?

5- Onde você investe o seu capital intelectual, sua criatividade, sua capacidade de pensar?

6- Onde você investe os seus relacionamentos?

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

e a seguir definir suas Prioridades

- Quando você tem clareza da sua prioridade, você começa a organizar a sua vida e a executar ações em torno dessa prioridade.

1- Você tem clareza sobre qual é sua prioridade hoje? Descreva-a.:

2- Descreva quais são seus planos para o futuro, aquilo que você deseja conquistar na vida:

3- Escreva um parágrafo porque é importante alcançar o que deseja. Quais benefícios trará para sua vida?

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

Descobrindo meus Valores Governantes

Descobrindo meus Valores Governantes em 3 Etapas:

1- Brainstorming de Valores:
Reserve um tempo para refletir sobre momentos significativos em sua vida, onde você se sentiu autêntico, satisfeito ou realizado. Liste palavras ou frases que representem esses momentos e valores.

2- Seleção e Priorização:
Selecione os termos mais significativos da lista. Priorize esses termos, organizando-os de acordo com a importância pessoal.

3- Reflexão sobre Significado:
Escreva uma breve descrição para cada valor selecionado, explicando o que significa para você. Reflita sobre como esses valores podem guiar suas escolhas e ações diárias.

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

Descobrindo minha Missão Pessoal

1. Reserve um momento tranquilo para reflexão.e pergunte a si mesmo:

- "Qual é o propósito principal da minha vida? O que me motiva e me dá um senso de significado?"
- "O que me faz sentir mais realizado e autêntico?"
- "Quais são meus talentos e paixões únicas?"
- "Se o dinheiro não fosse uma preocupação, como escolheria passar meu tempo?"
- "Como amigos e familiares veem minhas contribuições para o mundo?"
- "Se tivesse recursos ilimitados, qual problema do mundo escolheria resolver?"
- "O que me motiva a superar desafios e persistir diante das adversidades?"
- "Como imagino uma vida ideal para mim e para os outros ao meu redor?"

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

2. Declaração Preliminar:

- Com base em suas respostas, escreva uma declaração inicial que resuma seu propósito principal na vida.
- Evite preocupar-se com a perfeição neste estágio; concentre-se em capturar a essência.

3. Refinamento e Conexão:

- Releia sua declaração e destaque os elementos mais importantes.
- Refine a declaração para que seja clara, concisa e inspiradora.
- Conecte sua missão pessoal aos valores identificados na etapa anterior.

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

Definindo minha Visão em diferentes horizontes temporais

1. Visualização de 10 Anos:

- Reserve um tempo para visualizar sua vida daqui a 10 anos.
- Pergunte a si mesmo: "O que eu quero ser? O que eu quero fazer? O que eu quero ter?"

2. Definição da Visão para 10 Anos:

- Escreva uma descrição detalhada da sua visão de vida daqui a 10 anos.
- Orientação para Construção de Frases: comece suas frases respondendo ao que você quer ser, fazer e ter.
    - Exemplo: "Ser reconhecida e realizada como coach de produtividade, contribuindo para a realização pessoal e profissional de mulheres, e ter uma remuneração de x anuais."

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

3. Repetir para 5, 3 e 1 Ano:

- Repita o processo para visualizar e definir sua visão para 5, 3 e 1 ano, utilizando perguntas semelhantes e ajustando conforme o horizonte temporal.
- Orientação para Construção de Frases:
  - Mantenha a estrutura de responder ao que você quer ser, fazer e ter.
  - Adapte os detalhes para refletir os objetivos específicos de cada período.

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

Mapa Mental de identificação dos meus Papeis:

1. Início do Mapa Mental:

- Na página seguinte, escreva seu nome no centro do círculo "Meus Papéis".

2. Identificação de Papéis Pessoais:

- Desenhe ramos principais saindo do centro, representando os diferentes papéis pessoais que desempenha, como "Mãe", "Filha", "Esposa", "Amiga", “Dona de casa”, “Profissional xyz”, “Estudante” entre outros. Identifique também o papel “Eu mesmo(a)”, nele você deveescrever as suas necessidades pessais.

3. Exploração de Responsabilidades e Prioridades:

- Para cada papel, expanda com sub-ramos para explorar as responsabilidades e as suas prioridades para esse papel e assim por diante.

4. Adição de Ações:

- Para cada papel adicione ações que devem ser realizadas para que tal papel possa se cumprir de forma eficiente.

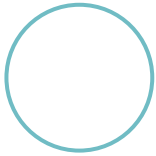
5. Reflexão sobre Prioridades:

- Reflita sobre a importância relativa de cada papel. Pergunte a si mesma: "Quais desses papéis são mais prioritários ou demandam mais atenção neste momento da minha vida?"

6. Mantenha seu mapa atualizado:

- Seus papéis, responsabilidade e prioridades podem variam ao longo do ano, por isso, consulte sempre seu mapa e mantenha-o atualizado.
- Você também pode utilizar o site: mindmeister.com para criar e atualizar seus mapas de forma bastante prática.

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados



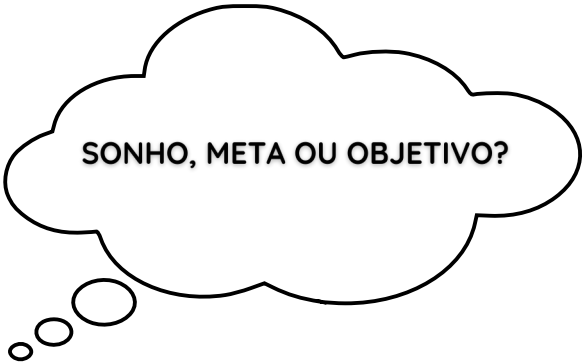
Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados



O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza dos seus sonhos.

Eleanor Roosevelt

Esclarecendo a diferença entre



Primeiro você SONHA com o que deseja.

Ao colocar um prazo no seu sonho, você estabelece um OBJETIVO.

Para alcançar seu objetivo, você precisa definir e cumprir METAS.

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados

Planner MOVE 2024 by Tereza Moura - Todos os direitos reservados



Se você não sabe para onde vai,
qualquer caminho serve.

Lewis Carrol (Alice no País das Maravilhas)

Liste seus Sonhos

- Na primeira coluna, faça uma lista de tudo o que deseja, sem julgar se é ou não possível de alcançar;
- Preencha a segunda e a terceira colunas, conforme legenda abaixo.

Lista de Sonhos/Desejos/Metas/Objetivos/Planos	Categoria	Prazo

Legenda:

Categorias:
PE: Pessoal, PR: Profissional, RE: Relacionamentos, QV: Qualidade de Vida

Prazos:
CP: Curto Prazo (1-3 anos), MP: Médio Prazo (3-5 anos); LP: Longo Prazo (5-10 anos)

Copyright © 2025 | Tereza Moura - Todos os direitos reservados



Você não pode atingir um alvo se não souber o que é.

Anthony Robbins