



PLANNER
DA CAIXOLA
2021



Meu nome é:

Onde me encontrar:



Olá!

Esse Planner não é qualquer planner, porque ele vem com uma missão: te ajudar a ter uma vida mais equilibrada! Isso vai muito além do que algumas pessoas pensam sobre planejamento e organização.

Se você estava em busca de um “lugar bonitinho” para inserir suas tarefas e organizar seu dia, encontrou muito mais que isso – posso te garantir!

Porque esse Planner foi pensado para te fornecer o sistema necessário para agir no presente, mas de forma conectada com o que você deseja para seu futuro.

E é aqui que está a grande diferença entre o Planner Da Caixola e qualquer caderno, agenda ou planner onde você anota o que deve fazer. Nesse Planner você gerencia suas tarefas a partir de suas metas para, assim, alcançar os seus objetivos de vida.

Por isso, esse Planner pode ser uma poderosa ferramenta de planejamento e organização para você! Agarre essa oportunidade!

Entenda como funciona, não pule nenhuma etapa e use todas as funcionalidades que ele te traz. Comece agora e seja consistente que, ao final de cada semana, mês e ano você verá grandes resultados.

Se você precisar de ajuda pra usar 100% do Planner sem abandonar, te convido a conhecer o meu treinamento [Como Usar Seu Planner](#). Lá eu ensino o passo a passo e mostro vários exemplos de como explorar todo o potencial dessa ferramenta.

Se você baixou esse Planner gratuitamente, ficaria muito feliz se pudesse retribuir e seguir o insta [@da.caixola](#). Aproveita e recomenda para que seus amigos também conheçam o conteúdo que compartilho por lá.



Meu nome é Cris e minha busca por uma vida com mais propósito levou alguns anos...

Trabalhei por 14 anos na Fundação Getúlio Vargas com coordenação de projetos e consultoria. Ao mesmo tempo (rsrs), empreendi como fotógrafa de família – um escape para uma vida mais criativa, com o exercício do olhar amoroso.

Encontrei meu caminho quando consegui combinar minha paixão por leitura e conhecimento com a vontade de compartilhar o que eu sei. Por isso, criei o Da Caixola: para ajudar as pessoas a planejarem uma vida com mais sentido e significado, em uma reconexão com sua essência.

Para te orientar nesse caminho, juntei a parte técnica com minhas experiências pessoais e valores – tudo o que construí na minha própria busca.

E para isso compartilho conhecimento no meu blog e mídias sociais, e nos meus cursos, Workshops e mentorias.

Para quem acredita que a vida deve ser plena, feliz e cheia de significado!

Como usar este Planner

Aqui vão algumas dicas de como você pode usar esse planner para tirar o máximo proveito dele. Explore outras ideias, adapte o que for necessário e encontre a maneira que funciona melhor para você.

Em **metas para 2021**, coloque todas as metas que você deseja alcançar. Procure ser bem específica, escrevendo o que, como, quando e outros detalhes. Isso te ajudará a ter clareza para estabelecer suas ações. No **calendário do ano** já estão marcados os feriados nacionais e algumas datas comemorativas. Inclua datas importantes para você e tenha uma visão geral do seu ano.

Na folha de **planner anual**, você pode desmembrar as metas anuais em metas menores e distribuir ao longo dos meses. Afinal, não dá para realizar tudo de uma vez, não é mesmo?

No **planner mensal**, você tem um espaço para as metas do mês corrente. Selecione as suas metas (com base no que você definiu para seu ano) e escreva-as aqui. Mas lembre-se: se tiver metas demais, será difícil fazer tudo em um mês apenas. Então a ideia é saber priorizar o que é mais importante. Em cada dia, anote seus compromissos ou prazos, mas não tarefas, ok?

O **planner semanal** será usado para definir o que você quer realizar na semana. Por isso, dê uma olhada nos compromissos do seu calendário mensal, determine suas metas e depois escreva seus compromissos em cada dia. Assim, você terá uma visão geral da sua semana.

Use o **planner diário** para escrever o que você programou para o seu dia, com base no que já estabeleceu para sua semana. Registre as tarefas previstas e, se achar que tem coisas demais, vá ajustando. Há também uma folha extra apenas com linhas para quem quiser fazer outras anotações.

O **habit tracker** é uma forma visual e divertida de acompanhar os hábitos que você quer implementar na sua rotina. Escreva que hábito é esse, vá marcando os quadradinhos de cada dia e veja como está indo seu desempenho.

Avalie como foi o seu mês usando o **mood tracker**. Aqui você vai usar cores para registrar como está se sentindo em cada dia. Ao final do mês, você poderá perceber se esteve mais vezes energizada e alegre, ou cansada, sobrecarregada e estressada, por exemplo.

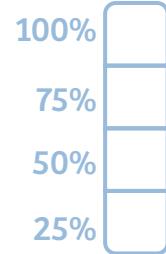
Já o **planner financeiro** vai te ajudar a controlar suas finanças. Registre os recursos que entraram, o que saiu, e faça um balanço.

Por fim, há uma **folha pontilhada** para quem quiser fazer registros extras, desenhar linhas e tabelas no estilo bullet journal. Ou como você quiser!

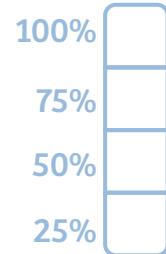
Se a cada dia você realizar uma pequena tarefa da sua meta semanal que vá ajudar a cumprir com a sua meta mensal, ao final do ano você terá alcançado suas metas anuais.

Metas para 2021

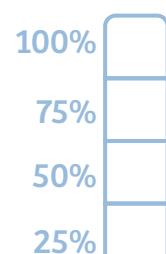
Escreva aqui todas as metas que você deseja alcançar. Seja o mais específico possível, escrevendo o que, como, quando e outros detalhes. Isso te ajudará a ter clareza para estabelecer suas ações. Depois, pinte os quadradinhos para acompanhar o percentual de conclusão de cada meta.



A large rectangular area for writing, with a vertical scale bar on the left side and a blue circular floral graphic on the right side.



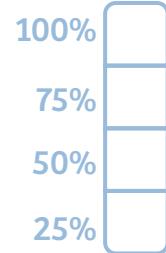
A large rectangular area for writing, with a vertical scale bar on the left side and a blue circular floral graphic on the right side.



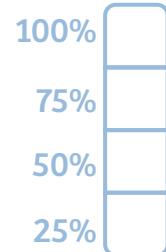
A large rectangular area for writing, with a vertical scale bar on the left side and a blue circular floral graphic on the right side.

Metas para 2021

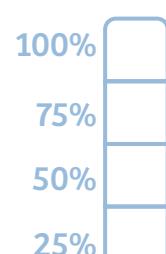
Escreva aqui todas as metas que você deseja alcançar. Seja o mais específico possível, escrevendo o que, como, quando e outros detalhes. Isso te ajudará a ter clareza para estabelecer suas ações. Depois, pinte os quadradinhos para acompanhar o percentual de conclusão de cada meta.



A large rectangular area for writing a goal, with a vertical scale on its left side and a blue decorative flourish with flowers on its right side.



A large rectangular area for writing a goal, with a vertical scale on its left side and a blue decorative flourish with flowers on its right side.



A large rectangular area for writing a goal, with a vertical scale on its left side and a blue decorative flourish with flowers on its right side.

Calendário 2021



FERIADOS NACIONAIS



DATAS COMEMORATIVAS

Anotações

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
24/31	25	26	27	28	29	30

1: CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL
6: DIA DE REIS 30: DIA DA SAUDADE

Fevereiro

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2: DIA DE IEMANJÁ 14: DIA DE SÃO VALENTIM
16: CARNAVAL 17: CINZAS

Março

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
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			

8: DIA DA MULHER 15: DIA DO CONSUMIDOR
20: OUTONO 28: DOMINGO DE RAMOS

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	31

2: SEXTA-FEIRA SANTA 4: PÁSCOA
21: TIRADENTES 22: DESCOBRIMENTO DO BRASIL

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

1: DIA DO TRABALHADOR
9: DIA DAS MÃES

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			

3: CORPUS CHRISTI 12: DIA DOS NAMORADOS
21: INVERNO 24: SÃO JOÃO

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

13: DIA MUNDIAL DO ROCK 20: DIA DO AMIGO
26: DIA DOS AVÓS 30: DIA INT. DA AMIZADE

Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8: DIA DOS PAIS 11: DIA DO ESTUDANTE
12: DIA NACIONAL DAS ARTES

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		

5: DIA DO IRMÃO 7: INDEPENDÊNCIA DO BRASIL
15: DIA DO CLIENTE 22: PRIMAVERA

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	31	25	26	27	28	29
30						

12: N. SRA. APARECIDA / DIA DAS CRIANÇAS
15: DIA DO PROFESSOR 31: HALLOWEEN

Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2: FINADOS 15: PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
20: CONSCIÊNCIA NEGRA 26: BLACK FRIDAY
28: AÇÃO DE GRAÇAS

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	

8: DIA DA FAMÍLIA 21: VERÃO
25: NATAL

Planner Anual 2021



Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

Junho

Julho

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro



“Uma meta sem um plano é apenas um desejo”
Antoine de Saint-Exupéry

DA CAIXOLA

01

Janeiro

 06 jan
minguante

 13 jan
nova

 20 jan
crescente

 28 jan
cheia



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
				1 CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL	2	3
4	5 DIA DE REIS	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 DIA DA SAUDADE	30	31

Metas do mês

DA CAIXOLA





**Fevereiro
2021**



"Toda grande caminhada começa com um simples passo"

Buda

DA CAIXOLA

02

Fevereiro

04 fev
minguante

11 fev
nova

19 fev
crescente

27 fev
cheia



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
	DIA DE IEMANJÁ					
8	9	10	11	12	13	14
						DIA DE SÃO VALENTIM
15	16	17	18	19	20	21
CARNAVAL		CINZAS				
22	23	24	25	26	27	28

Metas do mês

DA CAIXOLA

Metas
do mês
DA CAIXOLA



Março
2021



“Comece onde você está, use o que você tem e faça o que você pode”

Arthur Ashe

DA CAIXOLA

03
Março



05 mar
minguante



13 mar
nova



21 mar
crescente



28 mar
cheia



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
DIA DA MULHER						
15	16	17	18	19	20	21
DIA DO CONSUMIDOR						
22	23	24	25	26	27	28
DOMINGO DE RAMOS						
29	30	31				

Metas do mês

DA CAIXOLA

Metas do mês

DA CAIXOLA



Abril
2021

"A melhor forma de prever o futuro é criá-lo"

Peter Drucker

DA CAIXOLA

04 Abril



04 abr
minguante



11 abr
nova



20 abr
crescente



27 abr
cheia



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
				SEXTA-FEIRA SANTA		PÁSCOA
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		

TIRADENTES

DESCOBRIMENTO DO BRASIL

Metas
do mês



DA CAIXOLA



Maio
2021



“Não tenhamos pressa. Mas não percamos tempo”
José Saramago

DA CAIXOLA

05 Maio



03 mai
minguante



11 mai
nova



19 mai
crescente



26 mai
cheia



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
					1	2
					DIA DO TRABALHADOR	
3	4	5	6	7	8	9
					DIA DAS MÃES	
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

Metas do mês



DA CAIXOLA



**Junho
2021**



“Atitude é uma pequena coisa que faz uma grande diferença”
Clarice Lispector

DA CAIXOLA

06

Junho



02 jun
minguante



10 jun
nova



18 jun
crescente



24 jun
cheia



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
			CORPUS CHRISTI			
7	8	9	10	11	12	13
					DIA DOS NAMORADOS	
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
<i>Início do inverno</i>			SÃO JOÃO			
28	29	30				

Metas do mês

DA CAIXOLA



**Julho
2021**



“Acredite que você pode, assim você já está no meio do caminho”

Theodore Roosevelt

DA CAIXOLA

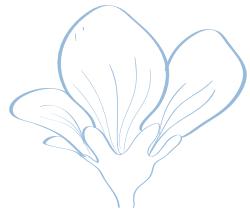
07 Julho



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
	DIA MUNDIAL DO ROCK					
19	20	21	22	23	24	25
	DIA DO AMIGO					
26	27	28	29	30	31	
DIA DOS AVÓS				DIA INTERNACIONAL DA AMIZADE		

**Metas
do mês**

DA CAIXOLA



Agosto
2021

www.caixola.com.br

“Faça a cada dia algo que o aproxime um pouco mais de um amanhã melhor”

Doug Firebaugh

DA CAIXOLA

08

Agosto

08 ago
nova

15 ago
crescente

22 ago
cheia

30 ago
minguante



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
						DIA DOS PAIS
9	10	11	12	13	14	15
		DIA DO ESTUDANTE	DIA NACIONAL DAS ARTES			
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

Metas
do mês

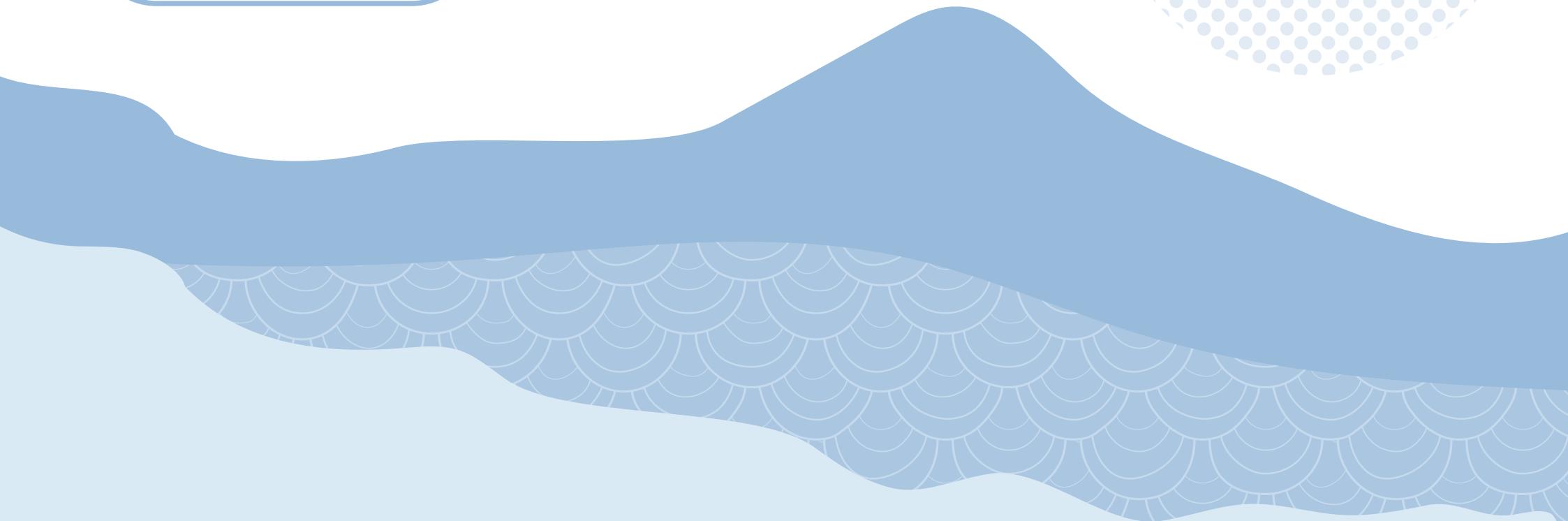


DA CAIXOLA

DA CAIXOLA



**Setembro
2021**



“O melhor lugar para ter sucesso é onde você está, com aquilo que você tem”

Charles Schawah

DA CAIXOLA

09

Setembro

06 set
nova

13 set
crescente

20 set
cheia

28 set
minguante



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
						DIA DO IRMÃO
6	7	8	9	10	11	12
	INDEPENDÊNCIA DO BRASIL					
13	14	15	16	17	18	19
		DIA DO CLIENTE				
20	21	22	23	24	25	26
		início da primavera				
27	28	29	30			

Metas do mês

DA CAIXOLA

Metas
do mês
DA CAIXOLA



**Outubro
2021**



“Tudo o que a mente humana pode conceber, ela pode conquistar”

Napoleon Hill

DA CAIXOLA

10 Outubro

06 out
nova

13 out
crescente

20 out
cheia

28 out
minguante



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
N. SRA. APARECIDA/DIA DAS CRIANÇAS				DIA DO PROFESSOR		
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
HALLOWEEN						

Metas
do mês



DA CAIXOLA

Metas
do mês



DA CAIXOLA



Nouembro
2021



“Felicidade não é algo pronto. Ela parte de nossas próprias ações”

Dalai Lama

DA CAIXOLA

11

Nouembro

04 nov
nova

11 nov
crescente

19 nov
cheia

27 nov
minguante



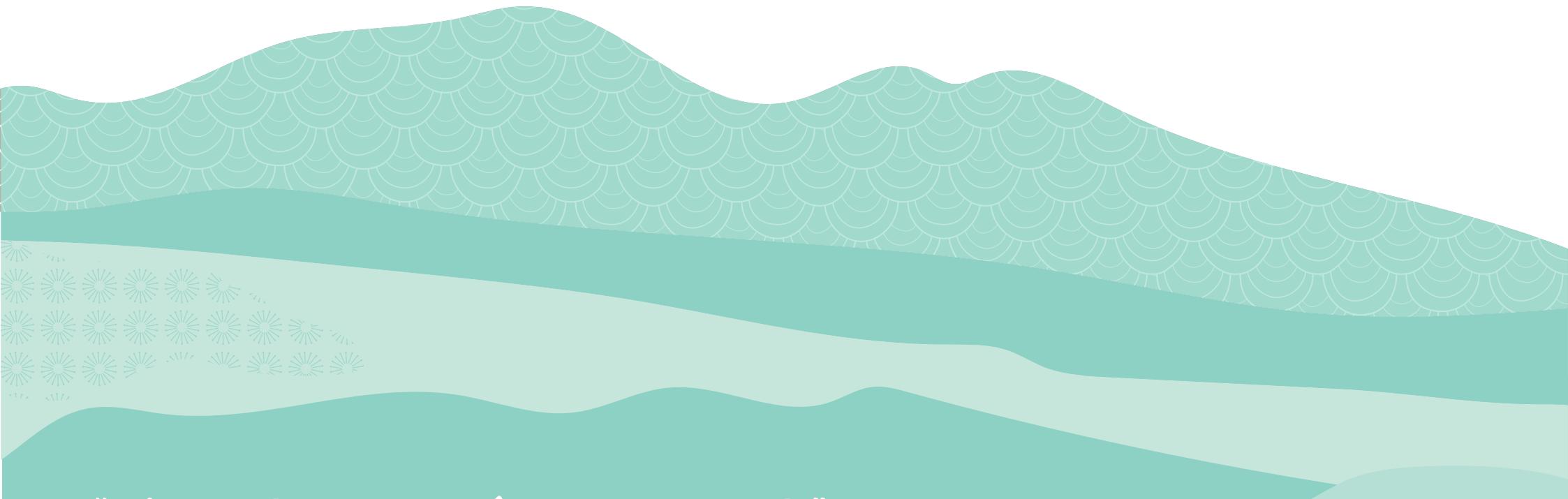
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
	FINADOS					
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA					CONSCIÊNCIA NEGRA	
22	23	24	25	26	27	28
			BLACK FRIDAY			AÇÃO DE GRAÇAS
29	30					

Metas do mês

DA CAIXOLA



Dezembro
2021



“Seja a mudança que você quer ver no mundo”
Mahatma Gandhi

DA CAIXOLA

12

Dezembro

04 dez
nova

10 dez
crescente

19 dez
cheia

26 dez
minguante



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8 DIA DA FAMÍLIA	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 <i>início do verão</i>	22	23	24	25 NATAL	26
27	28	29	30	31		

Metas
do mês

DA CAIXOLA

Planner Semanal



Planner Diário

The diagram consists of a horizontal line representing a baseline. Two vertical lines extend upwards from this baseline at approximately the one-third and two-thirds marks. Below the baseline, there are seven rounded rectangular boxes arranged horizontally. The first box contains the letter 'S', the second 'T', the third 'Q', the fourth 'Q', the fifth 'S', the sixth 'S', and the seventh 'D'.

Tarefas do dia

Metas do dia

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



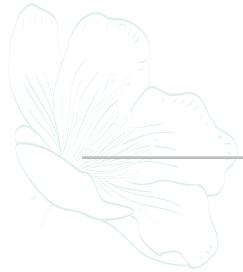
Planner Diário

S T Q Q S S D

Tarefas do dia

Metas do dia

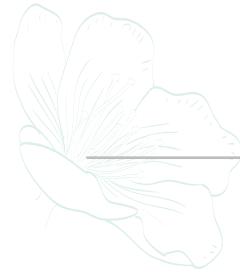
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



S T Q Q S S D

DA CAIXOLA

Planner Da Caixola 2021



S T Q Q S S D

DA CAIXOLA

Planner Da Caixola 2021

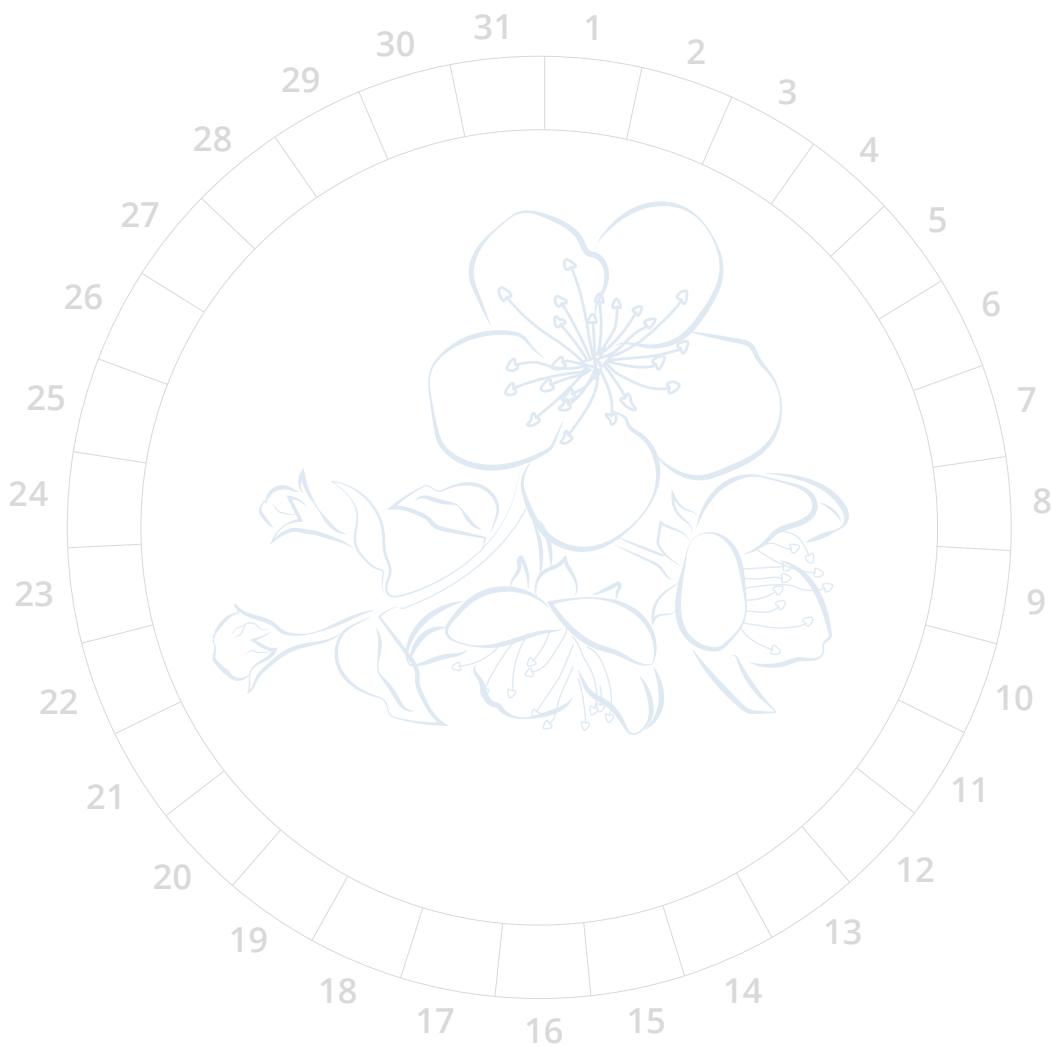
Habit tracker

MÊS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Diário do mês 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

Mood tracker mensal

Como me sinto?



MÊS:

Reflexões

LEGENDA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mood tracker mensal

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____
16 _____

Reflexões

MÊS:

17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____
31 _____





Planner Financeiro

Quanto Saiu?

TOTAL DE GASTOS

MÊS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Quanto Entrou?

TOTAL DE GANHOS



Mensagem final

Esse Planner foi criado para que qualquer pessoa tenha a chance de conquistar mais organização em sua vida com essa ferramenta de planejamento.

Mas o que tenho percebido é que, apesar da aparente simplicidade, as pessoas têm dificuldade de colocar em prática ou de explorar todo o potencial que ela pode oferecer.

Usam somente como lista de tarefas, deixam de usar partes importantes ou não conseguem entender como as diferentes partes do Planner se conectam. E é o uso limitado ou errado que diferencia quem usa o Planner para controlar tarefas de quem usa para alcançar seus objetivos.

As pessoas que usam o Planner ou qualquer outra ferramenta para gerenciar suas tarefas passam os dias sobrecarregadas e com a sensação de que não fizeram tudo o que deveriam fazer. Por conta disso, procrastinam e vão vendo seus sonhos cada vez mais distantes de se tornar realidade.

Já as pessoas que usam o Planner da maneira correta definem seus objetivos, planejam e organizam seu ano, meses, semanas e dias a partir de suas prioridades. No fim do dia, podem até fazer menos coisas, mas acabam realizando o que as deixam mais perto de suas metas!

Por isso, criei um treinamento bem objetivo, que vai te ajudar com o passo a passo para usar essa ferramenta. A cada aula você põe em prática tudo o que aprendeu. No final, tem o plano completo para seu ano e entende como executá-lo no seu dia a dia.

Se você quer saber mais sobre esse treinamento e ainda ter acesso aos bônus incríveis que criei para você, corre e CLICA AQUI.

Desejo que 2021 seja um ano de amor, felicidade, renovação e esperança! Aliás, essa é a simbologia da cerejeira, árvore que escolhi para ilustrar essas páginas. Que esse planner te acompanhe nessa linda caminhada!

Com carinho,

Cris Rezende

Vamos manter contato?

Ah! Não vou me despedir sem lembrar que criei esse Planner com todo amor, mas estou do lado de cá sem te ver nem saber o que você achou!

Então, se esse material tiver sido útil, você pode:

- **Me seguir no Instagram;**
- **Mandar um direct;**
- **Postar uma foto do seu Planner no seu feed ou Stories e me marcar.**

Conta como você está usando o Planner e como ele está te ajudando. Esse feedback é super importante pra que eu continue produzindo conteúdos de qualidade pra você.

Para conhecer mais dicas de planejamento, organização, produtividade e desenvolvimento pessoal, passa no meu blog e nas mídias sociais:

-  www.dacaixola.com.br
-  contato@dacaixola.com.br
-  [da.caixola](#)
-  [Da Caixola](#)
-  [Da Caixola](#)
-  [Da Caixola](#)



Planner Da Caixola 2021

Copyright © 2020 por Cristiane Rezende.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

ISBN 978-1-xxxxxx-x-x (ePUB)

DA CAIXOLA