

PLANNER MENSAL



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



PLANNER MENSAL



ABC DA PSICOLOGIA

Copyright © 2021 ABC da Psicologia



**ESTA AGENDA PRETENDE SER UM AUXILIAR
DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA
PESSOAS COM SINTOMATOLOGIA
DEPRESSIVA.**

**O OBJECTIVO É DEFINIR PEQUENAS
TAREFAS PARA CADA DIA, POR FORMA A
AUMENTAR A MOTIVAÇÃO, SENSAÇÃO DE
CAPACIDADE E BEM-ESTAR.**

**NÃO PRETENDEMOS AUMENTAR A
SENSAÇÃO DE FALHA OU CULPA, COMO
TAL ESTE É APENAS UM PEQUENO GUIA.**

**NÃO SE CRITIQUE SE NÃO CONSEGUIU
CONCRETIZAR ALGO A QUE SE PROPÓS
NUM DIA.**

O DIA SEGUINTE SERÁ MELHOR.



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



ESTE MÊS PROPONHO-ME A...

NOTAS



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças

SEMANA 1



OBJECTIVOS DA SEMANA

-
-
-

NOTAS



POSSO PROPOR-ME A...*



- ___ SENTIR O CALOR E A LUZ DO SOL NO ROSTO
- ___ LIGAR A UM AMIGO
- ___ VER UMA SÉRIE
- ___ COMER UM GELADO
- ___ FAZER UMA CAMINHADA
- ___ AJUDAR ALGUÉM QUE PRECISE DE ALGO
- ___ FAZERB EXERCÍCIO FÍSICO
- ___ JANTAR COM UM AMIGO
- ___ INSCREVA-SE NUM MEETUP
- ___ DÊ UMA BREVE CAMINHADA COM UM/A AMIGO/A
- ___ LIGUE A UM/A AMIGO/A OU FAMILIAR (IDENTIFIQUE DUAS OU TRÊS PESSOAS)
- ___ FAÇA UMA ATIVIDADE RELACIONADA COM A NATUREZA (E.G. CAMINHADA NO CAMPO OU NA PRAIA, OUÇA OS PÁSSAROS, SINTA O SOL, OBSERVE UMA PLANTA,...)
- ___ DEDIQUE PARTE DO SEU TEMPO A UM HOBBY
- ___ FAÇA UM CURSO
- ___ FAÇA VOLUNTARIADO
- ___ ASSISTA A PALESTRAS OU CONFERÊNCIAS

___ _____

___ _____

___ _____



AGENDA SEMANAL

Segunda
feira

Terça
feira

Quarta
feira

Quinta
feira

Sexta
feira

Sábado

Domingo



O que não tem solução
com o virar da página,
terá solução ao mudar
de livro.



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / ____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / ____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / ____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES



Esta semana estou
grata/o por...





ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças

SEMANA 2



OBJECTIVOS DA SEMANA

-
-
-

NOTAS



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças

POSSO PROPOR-ME A...*



- ___ SENTIR O CALOR E A LUZ DO SOL NO ROSTO
- ___ LIGAR A UM AMIGO
- ___ VER UMA SÉRIE
- ___ COMER UM GELADO
- ___ FAZER UMA CAMINHADA
- ___ AJUDAR ALGUÉM QUE PRECISE DE ALGO
- ___ FAZERB EXERCÍCIO FÍSICO
- ___ JANTAR COM UM AMIGO
- ___ INSCREVA-SE NUM MEETUP
- ___ DÊ UMA BREVE CAMINHADA COM UM/A AMIGO/A
- ___ LIGUE A UM/A AMIGO/A OU FAMILIAR (IDENTIFIQUE DUAS OU TRÊS PESSOAS)
- ___ FAÇA UMA ATIVIDADE RELACIONADA COM A NATUREZA (E.G. CAMINHADA NO CAMPO OU NA PRAIA, OUÇA OS PÁSSAROS, SINTA O SOL, OBSERVE UMA PLANTA,...)
- ___ DEDIQUE PARTE DO SEU TEMPO A UM HOBBY
- ___ FAÇA UM CURSO
- ___ FAÇA VOLUNTARIADO
- ___ ASSISTA A PALESTRAS OU CONFERÊNCIAS

___ _____

___ _____

___ _____



AGENDA SEMANAL

Segunda
feira

Terça
feira

Quarta
feira

Quinta
feira

Sexta
feira

Sábado

Domingo



**Se não experienciar a
tristeza, não saberá
reconhecer a
felicidade.**



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / ____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





**Já é mais fácil para
mim...**





ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



SEMANA 3



OBJECTIVOS DA SEMANA

-
-
-

NOTAS



POSSO PROPOR-ME A...*



- ___ SENTIR O CALOR E A LUZ DO SOL NO ROSTO
- ___ LIGAR A UM AMIGO
- ___ VER UMA SÉRIE
- ___ COMER UM GELADO
- ___ FAZER UMA CAMINHADA
- ___ AJUDAR ALGUÉM QUE PRECISE DE ALGO
- ___ FAZERB EXERCÍCIO FÍSICO
- ___ JANTAR COM UM AMIGO
- ___ INSCREVA-SE NUM MEETUP
- ___ DÊ UMA BREVE CAMINHADA COM UM/A AMIGO/A
- ___ LIGUE A UM/A AMIGO/A OU FAMILIAR (IDENTIFIQUE DUAS OU TRÊS PESSOAS)
- ___ FAÇA UMA ATIVIDADE RELACIONADA COM A NATUREZA (E.G. CAMINHADA NO CAMPO OU NA PRAIA, OUÇA OS PÁSSAROS, SINTA O SOL, OBSERVE UMA PLANTA,...)
- ___ DEDIQUE PARTE DO SEU TEMPO A UM HOBBY
- ___ FAÇA UM CURSO
- ___ FAÇA VOLUNTARIADO
- ___ ASSISTA A PALESTRAS OU CONFERÊNCIAS

___ _____

___ _____

___ _____



AGENDA SEMANAL

Segunda
feira

Terça
feira

Quarta
feira

Quinta
feira

Sexta
feira

Sábado

Domingo



**Você é mais corajoso
do que pensa, mais
forte do que parece e
mais capaz do que
acredita.**



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / ____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES



Sinto-me capaz de...





ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças

SEMANA 4



OBJECTIVOS DA SEMANA

-
-
-

NOTAS



POSSO PROPOR-ME A...*



- ___ SENTIR O CALOR E A LUZ DO SOL NO ROSTO
- ___ LIGAR A UM AMIGO
- ___ VER UMA SÉRIE
- ___ COMER UM GELADO
- ___ FAZER UMA CAMINHADA
- ___ AJUDAR ALGUÉM QUE PRECISE DE ALGO
- ___ FAZERB EXERCÍCIO FÍSICO
- ___ JANTAR COM UM AMIGO
- ___ INSCREVA-SE NUM MEETUP
- ___ DÊ UMA BREVE CAMINHADA COM UM/A AMIGO/A
- ___ LIGUE A UM/A AMIGO/A OU FAMILIAR (IDENTIFIQUE DUAS OU TRÊS PESSOAS)
- ___ FAÇA UMA ATIVIDADE RELACIONADA COM A NATUREZA (E.G. CAMINHADA NO CAMPO OU NA PRAIA, OUÇA OS PÁSSAROS, SINTA O SOL, OBSERVE UMA PLANTA,...)
- ___ DEDIQUE PARTE DO SEU TEMPO A UM HOBBY
- ___ FAÇA UM CURSO
- ___ FAÇA VOLUNTARIADO
- ___ ASSISTA A PALESTRAS OU CONFERÊNCIAS

___ _____

___ _____

___ _____



AGENDA SEMANAL

Segunda
feira

Terça
feira

Quarta
feira

Quinta
feira

Sexta
feira

Sábado

Domingo



**Colecione memórias e
acumule sorrisos.
Tudo o resto é
secundário.**



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / ____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

Large empty rectangular area for listing tasks to be completed.

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES

Large empty rectangular area for taking important notes.





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES





AGENDA DIÁRIA

___ / ___ / _____

TAREFAS A REALIZAR

TEMPO PARA MIM

-
-
-
-
-
-

NOTAS IMPORTANTES



Este mês senti-me...





ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças

**A primavera chega
sempre, mesmo que
neste momento sinta
que está preso a um
inverno sem fim.**



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças



EBOOK GRATUITO

PORQUE A SUA SAÚDE IMPORTA

MARÇO 2021

ABC da Psicologia
Cláudia de Almeida