



# planejamento anual de vida

ferramenta para o planejamento fluido de futuro pessoal

• 2023 •

• A INCERTEZA É A ÚNICA REGRA •

Criado por: Coral Michelin  
www.coralmichelin.com  
Primeira versão de dezembro de 2021  
Versão atual de dezembro de 2022  
para comentários e sugestões: <https://bit.ly/3HMxfi1> ou [coralbasso@gmail.com](mailto:coralbasso@gmail.com)

# bem-vinda | bem-vindo | bem-vinde

2022 vem chegando ao fim, evidenciando que o sol sempre vem depois da chuva... ou pelo menos uns dias de sol entre as nuvens... Depois de dois anos de pandemia, depois de quatro anos de desgoverno, depois de um processo eleitoral que evidenciou a profundidade da fratura — social, psicológica, educacional — que vivemos em nosso país, existem raios de luz no fim do túnel. Mas, para que essa luz volte a brilhar com calor e força, **precisamos retomar nossa capacidade de sonhar.**

Sonhar novos mundos, novos caminhos, novos afetos, novas ocupações, novas narrativas, para criarmos outras formas de ser-no-mundo e estar-no-mundo, com base no respeito à toda forma de vida, com harmonia e leveza. **Estamos vivendo um momento de transição, em que podemos escolher o mundo que iremos criar no futuro.** Por isso, é muito importante sonharmos um sonho coletivo, futuros plurais que incluam todas gentes humanas e não-humanas do mundo, pois estamos juntas/os/les nesse belíssimo e finito planeta. E, claro, cada um|a|e de nós pode fazer a sua parte como indivíduo, nessa delicada teia da vida.

Buda já ensinava, que **o pensamento cria a matéria.** Quando alinhamos nosso propósito com nossas ações, os caminhos se abrem e conseguimos realizar uma porção de coisas que dão sentido à nossa vida. Parece papo de coach, né? Mas é real, inúmeros cientistas e pensadores contemporâneos já mostraram as diferentes formas com as quais criamos o mundo ao nosso redor — de Maturana à Nicoletis. Te convido a fazer esse exercício e entrar de coração aberto na jornada.

Ano passado lancei esse **Planejamento anual de vida**, em sua primeira versão, com o intuito de ajudar quem quisesse pensar no seu propósito de vida e no planejamento do caminho até sua realização. Eu mesma fiz o exercício e aprimorei trouxe algumas novidades nessa segunda versão. Essa ferramenta está baseada em meus conhecimentos de Design Estratégico e se inspira em outras ferramentas como a Teoria da Mudança, os Cenários Futuros, o Backasting e as narrativas.

**O objetivo dele é ajudar você a:** 1) visualizar melhor seu futuro no longo prazo, com base no legado que você quer deixar com a sua vida; 2) desenhar os macro objetivos necessários e as realizações para chegar até lá; **e, novidade dessa versão:** 3) estruturar as prioridades do seu próximo ano.

Que você possa sonhar e voar alto, criando o melhor mundo que puderes imaginar, com o seu caminhar. Um ótimo planejamento de vida para você!

Coral Michelin  
dezembro de 2022

# para quem está voltando

Oba! Que legal você aqui de novo. É sinal que o planner do ano passado te ajudou de alguma forma, ou ao menos despertou seu interesse e isso me deixa muito feliz. Fico igualmente contente de dizer que **tem novidades na ferramenta**, que serão mais úteis nesse seu caminho — criei (e testei) uma forma de estruturar o ano.

Ou seja, as novidades são relacionadas à organização do “ano seguinte”, neste caso, 2023. Temos alguns instrumentos novos que podem ajudar que a gente realize aquilo que estiver no nosso planejamento do ano que vem. **As novas instruções começam na página 7, pode pular pra lá!**

É importante, de qualquer forma, que você comece com uma revisão geral. A vida muda, a gente muda, os planos mudam — e tá tudo bem! É ótimo mudar, significa que estamos vivos, não é? Então, bom, inicie revisando o seu propósito. Num geral, depois que afinamos esse propósito com nossa “missão de vida”, não costumamos ver correções muito significativas — a menos que algo inesperado ocorra. Não estranhe se você não sentir vontade de fazer qualquer alteração. Depois olhe os grandes marcos que você criou, do futuro longínquo e etc., antes de chegar em 2023. Lembre-se que os templates já continham um espaço para reescrever a minibio, mas, se você sentir necessidade, imprima mais uma página (isso vale para a página do propósito). Aconselho, nesse caso, não jogar fora a versão passada — vai ser legal você abrir seu planner, daqui dez anos, e ver o que mudou (ou não mudou) nos seus planos e na sua forma de ver a vida.



Não esqueça de deixar sua opinião sobre a ferramenta, para que eu possa fazê-la sempre melhor e mais útil:

<https://bit.ly/3HMXfi1>

# instruções de uso

Esse livreto foi pensado para ser impresso (frente e verso) ou usado digitalmente com recursos de algum software ou aplicativo que possibilite incluir textos e notas. Caso prefira imprimir, faça-o a partir da página indicada (pg. 9) e tenha *post-its* à mão.

Esse é um planejamento de vida voltado para o longo prazo. Imaginar-se em um horizonte temporal amplo não é uma tarefa das mais fáceis, portanto lhe convido a fazer uma preparaçãozinha pessoal antes de começar. Um bom e relaxante banho, uma sequência de respirações profundas, uma música ambiente, coisas que possam aumentar sua concentração enquanto soltam sua mente.

Toda existência terrena funciona em ciclos: da Terra ao redor do Sol, da Lua orbitando ao nosso redor, das estações do ano, do amadurecimento e morte que sucede o nascimento de todo ser vivo. Portanto, esteja atento aos seus próprios ciclos. Em que fase da vida você se encontra, neste momento? Em quais estará, daqui 5, 10 ou 20 anos?

Veja que estamos usando o calendário gregoriano. Esse calendário divide o tempo em períodos arbitrários (meses com 28, 30 e 31 dias??) não conectados com os ciclos naturais terrenos. Portanto, se você quiser combinar esse planner com outra métrica temporal, sinta-se à vontade! Você pode se conectar às estações do ano — aos equinócios e solstícios —, por exemplo.

Uma das características mais inegáveis da existência é a impermanência. Ou seja, a transitoriedade de todos os fenômenos, situações e seres. **A incerteza é a regra.** Por esse motivo, a ferramenta tem alguns truques para possibilitar ajustes de planejamento ao longo dos anos. A ideia é que você possa usá-la ao longo da vida, ou por quanto

tempo fizer sentido para você.

Não existe momento ideal para começar, mas ela consegue ser mais completa na virada de um ano para outro, quando você pode planejar o ano seguinte tendo em vista seu horizonte temporal amplo.

Quando usarmos pela **primeira vez**, trabalharemos com **cinco horizontes temporais**:

- **Longínquo**
- **20 anos**
- **10 anos**
- **5 anos**
- **1 ano**

Quando formos **atualizar anualmente**, vamos usar os horizontes de 20, 10, 5 e 1 ano, mantendo o longínquo fixo.

Dentro de cada ficha anual, trabalhamos com **quatro categorias de objetivos-chave**:

- **Profissional**
- **Pessoal**
- **Autocuidado**
- **Intelectual**

A categoria “intelectual” está incluída nessa ferramenta pela importância que a educação tem em nossas vidas e pelo pouco caso que geralmente fazemos de algo tão relevante. Em um país como o nosso, que propositadamente sucateia o ensino para que a população não possa se emancipar, dar luz à nossa construção intelectual ao longo da vida pode ser um ato revolucionário.

O planejamento começa com o estabelecimento de uma linha-mestra para a sua vida, isto é, **a definição do propósito** que guiará suas ações e decisões futuras. Em seguida, você deverá estabelecer um **horizonte futuro longínquo** — o mais longe que você se sentir confortável fazendo e

que sua fase de vida permitir. A partir desse horizonte, você fará um **backcasting**, até chegar no ano atual. Por fim, você irá planejar o seu próximo ano, incluindo nisso um ritual para concentração da sua atenção.

Sugiro tornar o processo divertido para você. Eu fiz o meu todo à mão, com canetinhas coloridas e muitas versões de post-its e textos, ouvindo música. O processo à mão me deixa mais concentrada e faz com que eu esteja pensando mais sobre cada coisa que escrevo.

### PASSO-A-PASSO DA VERSÃO 2:

1. Propósito de vida
2. Horizonte futuro longínquo
3. Backcasting
4. Planejamento do ano

Para fazer o propósito, siga as instruções dadas na folha 10. A seguir, explico os horizontes temporais.

## HORIZONTE FUTURO LONGÍNQUO

Levando em conta os quatro horizontes futuros, o longínquo deve se referir a um **período superior a 20 anos** — mesmo que isso pareça irreal. Afinal, não temos certeza de estarmos vivos amanhã, quem dirá em 30, 35 ou 40 anos. Mas essa é a brincadeira. No meu caso, em 2021 estabeleci o ano de 2055 como meu horizonte longínquo, quando terei 75 anos.

Quando você souber a idade que terá nesse horizonte longínquo, busque em sua memória as referências que você tem: pessoas da sua família, avós, avôs, tios e tias; pessoas famosas que servem de exemplo de vida. Não se prenda a detalhes agourentos: “as pessoas da minha família morrem cedo” ou “não sei se terei saúde para chegar bem nessa idade”. A mente é a criadora mais poderosa da realidade, use isso a seu favor e imagine o melhor para você. Leve em conta também o que você já faz ou pretende fazer para lhe ajudar a

chegar bem, com saúde e disposição, até lá.

Eu tive algumas pessoas como referência para meu horizonte aos 75 anos: Edgar Morin, Humberto Maturana, Jane Goodall, Fernanda Montenegro e minha tia-avó que faleceu com 105 anos. Todos têm em comum o fato de avançarem lúcidos nos anos, pensadores que sempre tiveram muito a contribuir com o mundo ao redor. E isso me inspira muitíssimo! Então busque também as suas inspirações.

**Feche os olhos e imagine-se de verdade.** Elenque as principais características que você terá com a idade em questão. Eu quero ter saúde física em um corpo forte e preparado para me levar onde eu precisar; quero estar trabalhando e produzindo, mas sem que minha vida dependa disso, ou seja, trabalhar pelo prazer de fazê-lo e para seguir meu propósito! Também me imagino tendo mais tempo para hobbies e para a família.

**A partir disso, rascunhe a sua minibio.** Sugiro usar lápis e borracha, ou papel de rascunho ou um arquivo digital para escrever, pois as primeiras vezes são mais difíceis e, conforme vamos avançando, sentimos necessidade de voltar e fazer ajustes.

## BACKCASTING

Para fazer o *backcasting* você precisa levar em conta duas datas: o **ano base** e o **ano do seu futuro longínquo**. Por exemplo, eu fiz o meu planejamento no ano novo de 2022, com intenção de planejar 2023, portanto, meu ano base é **2023**. E meu horizonte longínquo é 2055.

Usando o ano base, 2023, você irá contar os horizontes de 1, 5, 10 e 20 anos. Com meu exemplo ainda: 1 ano = 2024; 5 anos = 2028; 10 anos = 2033; 20 anos = 2043.

E então, **você vai voltar no tempo a partir do seu futuro longínquo**. Ou seja, 2055 > 2043 > 2033 > 2028 > 2024 > 2023. Isso significa que você vai preencher as fichas de cada ano de trás pra frente.

Essa técnica faz com que tenhamos muito mais clareza do que precisamos fazer para chegar até onde queremos.

## FICHA ANUAL

Dentro de cada ano de vida, vamos usar duas estratégias principais: **narrativas** e **objetivos-chave**. A narrativa, também chamada no mercado de *storytelling*, é uma forma de contar uma história envolvente. Neste caso, **é a história da sua vida, que você contará para si mesma | mesmo | mesma**, e que assume o formato de uma **mini biografia (minibio)**.

Na minibio, **você vai dizer quem você é, no ano em questão, percorrendo as quatro categorias propostas**. Ou seja, você vai destacar seus feitos educacionais, profissionais, pessoais e de autocuidado. Vale fazer o mesmo exercício de imaginação de si que você fez para o horizonte longínquo: visualize-se mesmo naquele ano. Conforme você for voltando no tempo, preenchendo a ficha de cada ano, vale atentar para a coerência da sua narrativa. Por exemplo, se eu quero ter três doutorados em 2055, eu preciso ter concluído um até 2042 e outro até 2032, levando em conta que o primeiro já está em conclusão e considerando a trabalhadeira que é esse tipo de coisa. E, claro, 2055 sendo o prazo final para esse objetivo, eu posso ir recalculando as datas das titulações conforme os anos forem passando, não há uma obrigação de ser em 2032 e 2042, usei eles por serem os horizontes calculados a partir de 2022.

Já os **objetivos-chave**, que também podem ser entendidos como conquistas ou realizações, se dividem nas quatro categorias mencionadas (profissional, pessoal, autocuidado e intelectual) e **ajudam a traduzir a minibio em ações mais concretas**. Você vai escolher quatro cores de post-its para representar cada categoria. Coloque seus post-its na página dedicada para a legenda, adiante.

O segredo aqui é não pirlar demais o cabeção: **máximo doze objetivos a cada ano**. De 2 a 3 por categoria. De novo, atente para o seu momento de vida naquele ano: você será um jovem adulto, uma mãe de adolescente, uma mulher madura líder de uma multinacional ou um senhor aposentado? Frequentemente jovens adultas|os|es preferem investir mais tempo e esforços na profissão, pensando em aposentadorias mais tranquilas. Nada de errado com isso, apenas sugiro que você sempre pense em uma vida equilibrada, colocando-se amorosamente em primeiro lugar (não no sentido individualista capitalista selvagem, e sim no sentido de amar-se e respeitar-se mesmo).

## PLANEJAMENTO DO ANO

Oba, aqui vem a parte de deixar bem concreto esse nosso percurso. Você já se viu no futuro, já estabeleceu os macro-passos até lá e já tem alguma clareza dos objetivos para seu próximo ano. Ok, agora como colocar isso em prática?

Primeiro, pegue seus (até) 12 objetivos para 2023 e analise-os em termos de viabilidade, respondendo: esses objetivos são alcançáveis no prazo de um ano, dentro do meu atual contexto de vida? Qual o nível de esforço que cada um exige? Se você precisar fazer alterações radicais de vida para alcançar um objetivo, bem, talvez a mudança em si seja seu objetivo. Aqui você está checando se não está tentando dar o passo maior que as pernas, basicamente. Além disso, pense em quantas pessoas estão envolvidas na realização de um desejo: só você, mais fácil fazê-lo; quanto mais gente, mais difícil. Se precisar, faça ajustes nas metas.

Segundo, você precisa fazer todos ao mesmo tempo, ou você consegue dividi-los ao longo do ano? Fazer muitas coisas ao mesmo tempo demanda tempo e energia. Nada de errado com isso, apenas considere no seu planejamento. Terceiro, tudo que escolhemos conquistar significa um “preço” a pagar, quer seja de tempo, energia,

dinheiro, ou outro tipo de esforço. Tenha clareza disso e do resultado que você espera obter com suas realizações.

Tem um template para você preencher, levando tudo isso em consideração, já com a data de 2023. Ali, você vai organizar e priorizar melhor esses objetivos.

Muito bem, agora vamos para a próxima etapa, da sua **agenda**. Onde você organiza seus compromissos diários? Você pode organizá-los de acordo com as quatro categorias da sua vida em 2023, prestando atenção o quanto de tempo e energia você está colocando para cada área, semana a semana.

Eu, por exemplo, uso o iCal sincronizado ao Google Agenda. Criei quatro cores, que representam meus 4 quadrantes e anotei todos compromissos no calendário. Essa organização ajuda a equilibrar o lado pessoal, o profissional, o intelectual e o de autocuidado. Se você estabelecer objetivos com datas específicas de início, já coloque na sua agenda. Fiz uma semana fictícia para mostrar aqui do lado.



Por fim, vem a parte divertida: **o ritual**. Como disse antes, nossa mente é algo poderoso! Podemos “programá-la” para nossa evolução pessoal. Dois pontos são importantes para isso: a repetição e a intencionalidade. Escolha seu melhor momento: ao acordar ou antes de dormir. Nesse momento, você vai fazer uma série de afirmações positivas, que começam com a gratidão, um sentimento necessário que nos dá base para desencadear

nosso crescimento. Agradecer pelo que temos, pelo que somos, pelos ensinamentos, pela família, pela vida, que é o maior presente que recebemos, enfim, agradecer, de todo coração. Em seguida, fazemos uma afirmação das qualidades pessoais que queremos desenvolver, por ex.: escuta empática, gentileza, tolerância, paciência, enfim, aquilo que precisamos trabalhar para sermos melhores humanos.

Depois, afirmamos nosso propósito e nossos objetivos do ano, um a um, sempre com frases positivas — ou seja, ao invés de “não vou esquecer” você escreve “vou lembrar”. Escreva isso em uma folha, ou imprima o template, e repita diariamente, de manhã ou de noite. Se você é como eu e é fã de uma mandinga, aproveite e acenda um incenso, recite um mantra, faça um exercício de respiração, enfim, traga boas energias para esse momento.

No final do ano, observe o que você conseguiu conquistar. Agradeça novamente. E, se por acaso nada saiu como o esperado, bom, é porque tem certas coisas na vida que a gente não consegue controlar — o que a gente quer aqui, não é a ilusão do controle, mas sim elevar a potência do propósito direcionado.

Vale uma ressalva final: todas as ações que fazemos têm consequências sistêmicas. Algumas têm reações imediatas; outras, levam mais tempo para se manifestar. Não enxergar resultado no curto prazo não significa que nada está acontecendo no pano de fundo. Isso é válido sobretudo quando estamos tentando mudar coisas muito arraigadas do inconsciente ou tentando ter resultados “x” depois de acumular muitas ações que levam a “y”.

**Bom planejamento!**

Suas críticas e comentários serão sempre bem-vindos!  
Registre aqui: <https://bit.ly/3HMXfi1>

# meu planejamento anual de vida

NOME: \_\_\_\_\_

A QUEM DEVO A VIDA: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DATA DO NASCIMENTO: \_\_\_\_\_

# LEGENDA

Cole aqui quatro post-its com cores diferentes que você vai usar ao longo do documento, para que seja a sua legenda.

COR 1

## OBJETIVOS PROFISSIONAIS

Entram aqui promoções, cargos, metas salariais, mudanças de carreira, prêmios profissionais e afins. Se você for da Academia, seus objetivos acadêmicos entram aqui e não na categoria Intelectual. Se você for meio lá, meio cá, como eu, você usa as metas “acadêmicas” lá e as do “mercado” aqui.

COR 2

## OBJETIVOS PESSOAIS

O que for do âmbito da realização pessoal: formar família, aprender um instrumento musical, desenvolver novos hobbies, fazer trabalho voluntário, adotar um bichinho, construir um jardim de ervas, comprar uma casa e por aí vai.

COR 3

## OBJETIVOS DE AUTOCUIDADO

Tudo que se refere ao amor-próprio e à espiritualidade, incluindo exercícios físicos, metas alimentares, terapias, bruxarias, retiros e práticas espirituais ou religiosas (sempre respeitando todas as religiões e crenças).

COR 4

## OBJETIVOS INTELECTUAIS

Incluir aqui ações que fomentem em você a atitude de aprendiz para o resto da vida: meta de leituras, fazer cursos, escrever textos, publicar livros, dar aulas ou outra forma de compartilhar conhecimento com a sua comunidade.

# PROPÓSITO DE VIDA

O exercício tem uma pequena inspiração na ferramenta conhecida como **Teoria da Mudança**. Com ela estabelecemos quais impactos positivos desejamos alcançar em um futuro mais distante, com um projeto ou em uma organização. Esses impactos são entendidos dentro da perspectiva da complexidade, isto é, são geralmente conectados com diferentes setores, do ambiental ao social, e são difíceis de precisar com exatidão. Por esse motivo, os impactos podem ser descritos de forma mais genérica ou mais abstrata, adquirindo maior concretude com o desenrolar da ferramenta. A partir da visão dos impactos futuros desejados, são desenhados resultados, benefícios e efeitos esperados e necessários, também em uma lógica de backcasting, como usamos aqui.

O propósito de vida que você desenhará, portanto, tem um pouco dessa ideia de **impacto futuro desejado**. Você pode pensar também em termos de legado: **o que você quer deixar de legado para a história terrena, com a sua passagem?** Pelo que quer ser lembrada | lembrado | lembrade? O que reacende a sua esperança, em dias que é difícil acreditar na humanidade? Que mundo você quer deixar para trás, quando morrer, e que será herdado por todas futuras gerações de todos os seres vivos que dividem o planeta conosco?

Essas não são perguntas fáceis, mas elas podem ajudar você a encontrar a espinha dorsal da sua vida, aquilo que vai lhe ajudar a tomar decisões, alinhando seu percurso com seu propósito. Para respondê-las, você precisa trazer à consciência os valores que carrega dentro do peito.

**Comece pensando nos seus valores, depois imagine o mundo que você estará deixando de legado após a sua morte. Por fim, reflita sobre como você pode contribuir, com aquilo que sabe fazer (ou quer saber), para criar esse mundo imaginado. Esse é seu propósito.** É como se você fosse colocar seus modestos tijolos na grande construção do mundo futuro — e estamos todas|os|es juntas|os|es nessa missão! Admita sinceramente para si o motivo de ter imaginado tal propósito, isso também é importante.

Escreva-o em uma frase de bom tamanho — não muito curta, não muito comprida —, usando verbos para lhe direcionar. Evite ações genéricas demais (“ter sucesso”, “impactar positivamente” e afins), que podem não lhe trazer rumos claros.

Deixei a página a seguir bem livre para você fazer algo bem criativo ;)

# MEU PROPÓSITO DE VIDA

ANO: **2023**

MINHA IDADE E \_\_\_\_\_  
MOMENTO DE VIDA \_\_\_\_\_  
NESTE ANO: \_\_\_\_\_

MINIBIO: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ESCRITO EM: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CICLOS:  QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : \_\_\_\_\_  
 QUE QUERO INICIAR: \_\_\_\_\_  
 QUE QUERO CONTINUAR: \_\_\_\_\_

RITUAL:  
 QUE QUERO EVOLUIR EM MIM: \_\_\_\_\_  
 QUE QUERO MODIFICAR EM MIM E TORNAR POSITIVO: \_\_\_\_\_  
 QUEM OU O QUE QUERO AGRADECER: \_\_\_\_\_

Na próxima página está o template com a estrutura para imprimir e preencher, estas são as instruções. Sinta-se à vontade para modificá-la e aprimorá-la conforme seu coração mandar.

### 1) AGRADECENDO

Onde está “pelo dia e conquistas de \_\_\_\_\_” preencher com: **ontem** (se ler de manhã) ou hoje (de noite)  
Onde está “que tenho nesta vida e por ser \_\_\_\_\_” escolher o gênero preferido: **merecedora/o/e**

### 2) EVOLUINDO

Quando preencher a frase que começa com “Sou”, resalte as qualidades que quer evoluir, como no exemplo:

*“Sou **atenciosa, gentil e paciente**. Escuto as outras pessoas com humildade e empatia. Reflito antes de falar e digo a verdade com positividade e cuidado. Escuto mais do que falo.”*

### 3) PROPÓSITO

Pode escrever o seu propósito resumidamente.

### 4) OBJETIVOS DO ANO

Enumere seus objetivos, de forma positiva e clara, usando verbos no presente.

*Exemplo: Sou reconhecida e valorizada pelo meu trabalho e pelo que eu sei e tenho a oferecer.*

Quando terminar a leitura, respire fundo para que as palavras assentem no coração e agradeça.





## AFIRMAÇÕES DIÁRIAS

Agradeço pela vida, pelo dia e conquistas de \_\_\_\_\_ e por mais um dia de vida para ser uma boa pessoa e um bom exemplo. Agradeço e honro meus ancestrais e deles não carrego nenhuma mancha ou passado que possa me ferir. Agradeço por tudo que tenho nesta vida e por ser \_\_\_\_\_ : eu mereço.

Agradeço por \_\_\_\_\_

Tenho saúde no meu corpo físico, na minha mente e no meu espírito. Tenho foco em tudo que preciso fazer para manter meu corpo, mente e espírito saudáveis. Tenho energia, saúde, força, luz e vitalidade. Gratidão!

Sou \_\_\_\_\_

Meu propósito de vida é \_\_\_\_\_

Peço ajuda para que meus caminhos sejam iluminados e guiados, para que tanto eu quanto meu propósito possamos florescer e prosperar, contribuindo com um mundo melhor.

Que todos meus objetivos para 2022 sejam alcançados:

Estamos todos juntos, somos uma rede de luz e amor envolvendo a Terra. Que todos os seres possam se beneficiar. Que assim seja, assim é; que assim seja, assim é ; que assim seja, assim é.

ANO: **2023**

**OBJETIVOS-CHAVE:**

Cole aqui os post-its com as cores de cada categoria. Se não quiser usar post-its, escreva nos locais indicados. Pense nos prazos e em quando você quer começar cada um deles, e qual o resultado que você espera obter ao realizar esses objetivos.

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
“preço” a pagar: \_\_\_\_\_

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
“preço” a pagar: \_\_\_\_\_

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
“preço” a pagar: \_\_\_\_\_

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
“preço” a pagar: \_\_\_\_\_

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
“preço” a pagar: \_\_\_\_\_

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
“preço” a pagar: \_\_\_\_\_



[Empty dashed box for drawing]

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
"preço" a pagar: \_\_\_\_\_

[Empty dashed box for drawing]

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
"preço" a pagar: \_\_\_\_\_

[Empty dashed box for drawing]

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
"preço" a pagar: \_\_\_\_\_

[Empty dashed box for drawing]

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
"preço" a pagar: \_\_\_\_\_

[Empty dashed box for drawing]

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
"preço" a pagar: \_\_\_\_\_

[Empty dashed box for drawing]

categoria: \_\_\_\_\_  
qual o objetivo: \_\_\_\_\_  
prazo para terminar? \_\_\_\_\_  
data para começar: \_\_\_\_\_  
resultados esperados: \_\_\_\_\_  
"preço" a pagar: \_\_\_\_\_



ANO: **2024**

MINHA IDADE E \_\_\_\_\_  
MOMENTO DE VIDA \_\_\_\_\_  
NESTE ANO: \_\_\_\_\_

**MINIBIO:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ESCRITO EM:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CICLOS:**     QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO INICIAR: \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO CONTINUAR: \_\_\_\_\_

**OBJETIVOS-CHAVE:**

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.





ANO: **2028**

MINHA IDADE E \_\_\_\_\_  
MOMENTO DE VIDA \_\_\_\_\_  
NESTE ANO: \_\_\_\_\_

MINIBIO: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ESCRITO EM: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CICLOS:**     QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO INICIAR: \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO CONTINUAR: \_\_\_\_\_

### OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.





ANO: **2033**

MINHA IDADE E \_\_\_\_\_  
MOMENTO DE VIDA \_\_\_\_\_  
NESTE ANO: \_\_\_\_\_

**MINIBIO:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ESCRITO EM:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CICLOS:**     QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO INICIAR: \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO CONTINUAR: \_\_\_\_\_

**OBJETIVOS-CHAVE:**

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.





ANO: **2043**

MINHA IDADE E \_\_\_\_\_  
MOMENTO DE VIDA \_\_\_\_\_  
NESTE ANO: \_\_\_\_\_

**MINIBIO:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ESCRITO EM:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CICLOS:**     QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO INICIAR: \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO CONTINUAR: \_\_\_\_\_

### OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.









ANO: **20**\_\_

MINHA IDADE E \_\_\_\_\_  
MOMENTO DE VIDA \_\_\_\_\_  
NESTE ANO: \_\_\_\_\_

MINIBIO: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ESCRITO EM: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**CICLOS:**     QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO INICIAR: \_\_\_\_\_  
                   QUE QUERO CONTINUAR: \_\_\_\_\_

### OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.







Essa publicação é de autoria de Coral Michelin Basso (@coralmichelin) e contou com o incentivo de Rosangela Souza Araújo (@sustentacto) e a inspiração das colegas da rede MADI. Sua distribuição é gratuita, então sinta-se à vontade para divulgar a quem quiser.

Se identificar algum erro ou ponto de melhoria, ou quiser tecer um elogio, saiba que todo feedback será bem-vindo! Por favor, entre em contato pelo formulário do website abaixo.

• W W W . C O R A L M I C H E L I N . C O M •



Este trabalho está licenciado pela licença internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License