



www.inspireleveza.com Destrava! – você é as escolhas que faz

por Andreza Frasseto

Um projeto *Inspire Leveza*



InspireLeveza



@inspireleveza



inspireleveza



*Não desperdice energia tentando ser melhor que alguém .
Seja melhor que você mesmo .*





Esse material foi desenvolvido com amor, confiança e dedicação.

Os mesmos pilares para a realização de um ano Inspirador!

Feliz 2019



InspireLeveza



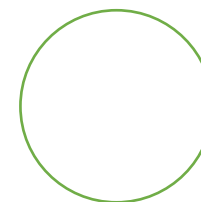
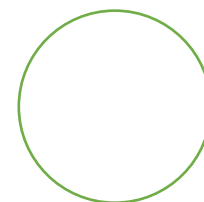
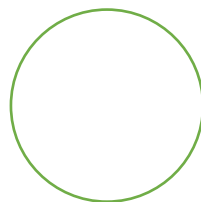
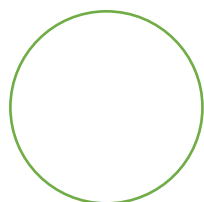
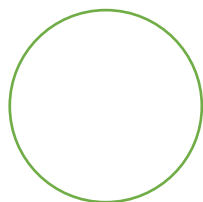
@inspireleveza



inspireleveza




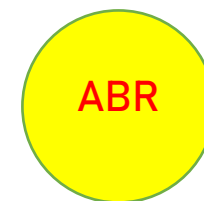
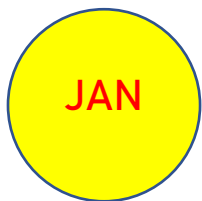
Planejamento Anual - Macro Projetos







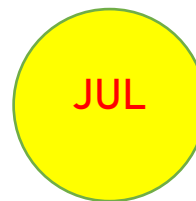
 Planejamento QUADRImestral -
Jan - Fev - Mar - Abr








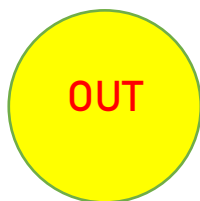
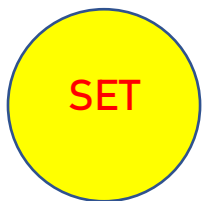
Planejamento QUADRImestral - Mai – Jun – Jul - Ago







 Planejamento QUADRImestral -
Set – Out – Nov -Dez







Planejamento MENSAL

MÊS _____

Semana 1 de ___ a ___	Semana 2 de ___ a ___	Semana 3 de ___ a ___	Semana 4 de ___ a ___





Rotina QUE FUNCIONA



Hora de acordar -



Horas de Dormir -





Como Usar o PLANNER

PLANEJAMENTO ANUAL

Escolha cinco grandes projetos a serem realizados durante esse ano e escreva cada um deles dentro de UM DOS CÍRCULOS. Para cada grande projeto escolha cinco **AÇÕES** necessárias para que cada projeto se realize dentro desse ano, escrevendo-as abaixo de seu respectivo círculo.

PLANEJAMENTO QUADRIMESTRAL

Com o **PLANNER ANUAL** em mãos, escolha a **DATA FINAL LIMITE** para cada **AÇÃO** necessária para a realização de cada projeto escrevendo-as **MÊS A MÊS**. Alguns meses podem acumular mais do que uma ação inspirada. A Ação inspirada pode se repetir em mais de um mês.

PLANEJAMENTO MENSAL

Com o **PLANNER QUADRIMESTRAL** em mãos, comece pelo primeiro quadrimestre. Pegue as **AÇÕES INSPIRADAS DO MÊS DE JANEIRO** e escreva detalhadamente tudo o que você precisará fazer dentro do mês de janeiro para cumpri-las, separando-as em semanas.





ROTINA QUE FUNCIONA

Essa é a parte principal do seu planejamento.

Chegamos ao seu presente, que é onde as coisas realmente acontecem.

Separe na sua rotina tudo o que você gostaria de fazer diariamente.

Você pode fazer isso diariamente – sete dias na semana – ou semanalmente.

Fica a seu critério.

Com o seu **PLANEJAMENTO MENSAL** em mãos você irá criar uma **ROTINA QUE FUNCIONE PARA MANIFESTAR AS AÇÕES INSPIRADAS QUE PRECISA PARA REALIZAR O SEU GRANDE PROJETO ANUAL.**

Em sua **ROTINA** você deverá incluir **QUAIS SÃO AS TAREFAS QUE PRECISA FAZER** para cumprir as **AÇÕES INSPIRADAS DO MÊS.** Por isso talvez seja mais fácil criar **SETE ROTINAS – UMA PARA CADA DIA DA SEMANA.** Porque algumas tarefas e compromissos se repetem diariamente, já outros podem ser feitos apenas uma ou duas vezes na semana.

A ROTINA QUE FUNCIONA deve incluir **SEUS HOBBIES, SUAS TAREFAS DIÁRIAS NORMAIS E SUAS AÇÕES INSPIRADAS DO MÊS.**





Gratidão, do meu coração para o seu coração.

Hari Om

Que o amor desperte!

Eu sou Andreza Frasseto e eu amo você!

Meu e-mail - andrezafreseto@gmail.com



InspireLeveza



@inspireleveza



inspireleveza