

PLANNER AMAR-SE 2026

AMAR-SE É O COMEÇO DE TUDO!



Planner Amar-se 2026

Amar-se é o começo de tudo

por Psicóloga Aline Sartori

TESTE

NOME

TESTE

TESTE

ENDEREÇO

E-MAIL

TELEFONE

TESTE

TESTE

TESTE



JAN

FEV

MAR

ABR

MAI

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

DEZ



REDES SOCIAIS



INFORMAÇÕES EXTRAS

Alergias:

Tipo sanguíneo:

Em caso de emergência, avisar:

TESTE

TESTE

TESTE



TESTE

TESTE

TESTE



JAN

FEV

MAR

ABR

MAI

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

DEZ

TESTE

TESTE

TESTE

TESTE

TESTE

TESTE

Janeiro

Coragem para Recomeçar

“Amar-se é ter coragem de sair de onde não se encaixa mais”.

TESTE

TESTE

TESTE



Janeiro

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				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

01 - Confraternização Universal

Controlador de Hábitos:

Hábito:						
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				

Hábito:						
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				

JAN

FEV

MAR

ABR

MAI

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

DEZ

TESTE

TESTE

TESTE

Planner Semanal



JAN

FEV

MAR

ABR

MAI

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

DEZ

01
A
03

04
A
10

11
A
17

18
A
24

25
A
31

01 - Quinta-feira											



JAN

FEV

MAR

ABR

MAI

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

DEZ

02 - Sexta-feira											



03 - Sábado					

04 - Domingo					



TESTE

TESTE

JANEIRO



05 - Segunda-feira



JAN

FEV

MAR

ABR

06 - Terça-feira



MAI

JUN

JUL

AGO

07 - Quarta-feira



SET

OUT

NOV

DEZ

TESTE

TESTE

TESTE

TESTE

TESTE

TESTE

FEV

MAR

ABR

MAI

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

DEZ

TESTE

TESTE



POUPAR



TESTE

TESTE

TESTE

DEZ

Anotações



JAN

FEV

MAR

ABR

MAI

JUN

JUL

AGO

SET

OUT

NOV

DEZ





www.alinesartori.com.br