

O GRÃO DE CADA DIA

O planner do concurseiro

POR FERNANDA EVLAINE



Como usar seu planner do concurseiro

O GRÃO DE CADA DIA

Um dia qualquer, assim como um grão, se visto em sua individualidade quase nada significa, mas é a sua multiplicidade que realiza grandes feitos. Não é sobre o que falta, mas sim sobre o que podemos fazer diariamente. Nosso planner é repleto de ferramentas para o seu dia a dia, as quais irão te auxiliar no plantio diário do seu grão. Para ajudá-lo a se localizar, elas foram separadas pela sua periodicidade, divididas entre ferramentas Anuais (localizadas em livreto em anexo), Mensais, Semanais e Diárias.

Ferramentas Mensais

De Olho no Orçamento: Ter uma boa organização financeira é de extrema importância para uma vida mais equilibrada! Pensando nisso, este espaço foi criado para que você organize o seu financeiro de cada mês! Marque aqui seu saldo inicial, as despesas fixas e as variáveis, e o saldo final. Além disso, também poderá refletir em como pode melhorar em relação a este aspecto e quais são as metas para o mês seguinte.

De Olho nos Hábitos: Construir um novo hábito pode ser um grande desafio, controlar a sua constância pode nos ajudar nesse processo. Aqui, iremos juntos mês a mês, acompanhar o seu desenvolvimento. Determine mensalmente quais os hábitos que quer desenvolver ou manter e marque os dias em que conseguiu ser constante.

Como Estou me Sentindo: Espaço designado para que você acompanhe como se sentiu em cada dia do mês e como foi seu rendimento nele. Sabemos que nem todo dia é igual, em alguns estamos no gás, já em outros na *bad* e em tantos outros fazemos um pouquinho, só para dizer



que foi feito, afinal, antes feito do que perfeito. Escolha três cores para a legenda e pinte cada lâmpada de acordo com a sua produtividade.

Resumindo o Mês: Mensalmente você terá a oportunidade de analisar como foram os seus últimos 30 dias. Neste espaço você fará uma reflexão sobre o que plantou e colheu, quais são as suas pendências para o mês seguinte, onde acertou e errou, como pode melhorar, pelo o que é grato, quais são os aprendizados tirados e marcar quantos dias foram de estudo.

Ferramentas Diárias:

O Grão de Hoje: Qual o dia mais importante de todos? É sempre o hoje! É apenas nele que devemos focar toda a nossa energia e atenção. É vivendo-o que construímos o amanhã. Por isso, neste espaço temos dois *checklists*: um para você anotar suas tarefas do dia e outro para as coisas mais importantes, que não podem deixar de ser feitas no “hoje”. Além de alinhar suas tarefas diárias, aqui você também terá a oportunidade de praticar o seu engrandecimento pessoal. Temos o hábito de viver em um ritmo muito frenético, realizando apenas atividades para o mundo e esquecendo de fazer algo por nós mesmos, o que é tão importante para o nosso bem-estar e nossa saúde física e mental. Por essa razão, aqui você traçará qual será o seu momento do dia, o que fará apenas por si. Pode ser a prática de uma atividade física, meditação, ou qualquer outra coisa, desde que seja um autocuidado. Além disso, você também irá escrever suas afirmações, coisas que afirma sobre sua vida. Acreditar fielmente em algo e jogar isso para o universo é muito poderoso. Mentalize, visualize e afirme! Ademais, da mesma forma irá mencionar pelo o que é grato no seu dia. Praticar a gratidão nos faz enxergar coisas simples que antes não víamos e traz uma forte onda de positividade para a nossa vida. Seja grato!



Calendário 2024

JANEIRO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | 1 | 2 | 3 | 4 |

◀04 ●11 ▶18 ○25

01 Ano-Novo

FEVEREIRO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 29 | 30 | 31 | 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 | 1 | 2 | 3 |

◀02 ●09 ▶16 ○24

13 Carnaval 14 Início da Quaresma
14 Quarta-feira de cinzas

MARÇO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 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 |

◀03 ●10 ▶17 ○25

08 Dia Internacional da Mulher
29 Sexta-feira Santa
31 Páscoa

ABRIL

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

◀02 ●08 ▶15 ○23

19 Dia do Índio
21 Tiradentes
22 Descobrimto do Brasil

MAIO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 29 | 30 | 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 | 1 | 2 |

◀01 ●08 ▶15 ○23 ▶30

01 Dia do Trabalho 12 Dia das Mães
30 Corpus Christi

JUNHO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 |

●06 ▶14 ○21 ▶28

12 Dia dos Namorados
24 Dia de São João

JULHO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | 1 | 2 | 3 | 4 |

●05 ▶13 ○21 ◀27

09 Dia da Revolução Constitucionalista

AGOSTO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|
| 29 | 30 | 31 | 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 | 1 |

●04 ▶12 ○19 ◀27

11 Dia dos Pais

SETEMBRO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

●02 ▶11 ○17 ◀24

07 Dia da Independência do Brasil

21 Dia da Árvore

OUTUBRO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|
| 30 | 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 | 1 | 2 | 3 |

●02 ▶10 ○17 ◀24

12 Dia das Crianças

12 Nossa Senhora Aparecida

NOVEMBRO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----------|-----|-----------|----------|-----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 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 | 1 |

●01 ▶09 ○15 ◀22

02 Finados

15 Proclamação da República

20 Dia Nacional da Consciência Negra

DEZEMBRO

| SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

●01 ▶08 ○15 ◀22 ●30

25 Natal



Feriado na área: estudar ou não estudar?

Sempre que tem feriado na área surge aquela velha dúvida: estudar ou não estudar? A resposta é: depende. Se, no momento, você não precisar, não quiser ou escolher tirar um momento de descanso, necessário, fundamental e imprescindível, é simples: não estude. Do contrário, todo dia é dia. O mais importante disso tudo é respeitar a escolha que você fez. Só não vale escolher estudar e ficar se lamentando ou deixar o cronograma de lado e ficar com a consciência pesada porque deveria estar executando-o. Independentemente de qual seja a sua escolha, que ela seja emocionalmente leve, respeitada e condizente com você. Não existe fórmula mágica. Ninguém passa ou deixa de passar em concurso porque está ou não estudando em todos os feriados do ano. Independentemente de qual seja a sua escolha, seja fiel a ela e esteja por inteiro onde escolheu estar.





Visão geral 2024

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO





JULHO

A large, empty rectangular area with a light blue dotted pattern, intended for writing or drawing for the month of July.

AGOSTO

A large, empty rectangular area with a light blue dotted pattern, intended for writing or drawing for the month of August.

SETEMBRO

A large, empty rectangular area with a light blue dotted pattern, intended for writing or drawing for the month of September.

OUTUBRO

A large, empty rectangular area with a light blue dotted pattern, intended for writing or drawing for the month of October.

NOVEMBRO

A large, empty rectangular area with a light blue dotted pattern, intended for writing or drawing for the month of November.

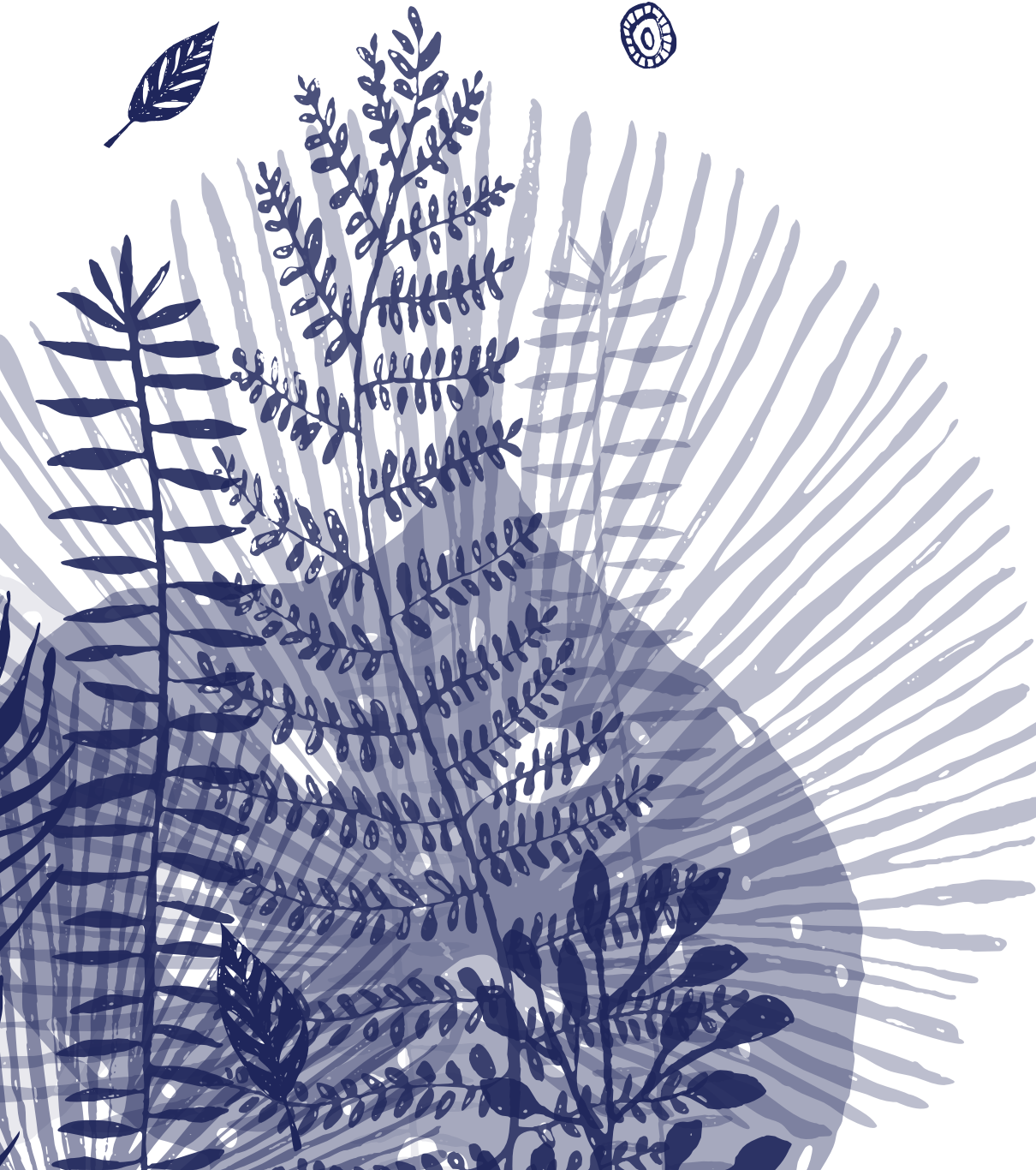
DEZEMBRO

A large, empty rectangular area with a light blue dotted pattern, intended for writing or drawing for the month of December.





Janeiro



Recomeço

Vivemos reféns de um passado imutável e de um futuro imprevisível. O presente nunca foi tão negligenciado. O passado virou fardo, peso insustentável e motivo de arrependimento e lamentações. O futuro abriu as portas para os sentimentos de medo e ansiedade que adoecem a nossa sociedade. Não se executam planos novos enquanto os planos do passado continuam a nos tirar a paz. Não se compra roupa nova se o armário está lotado de roupas que não nos servem mais. Não se ama alguém novo se o amor do passado continua em nossos corações. Não se constrói um novo alguém, com novos hábitos e projetos, enquanto o “eu” do passado insiste nos mesmos erros. Quando a vida do presente percebe que alguém já ocupa o seu lugar, ela sai em retirada. É preciso se perdoar pelos planos frustrados, é preciso deixar os fracassos irem embora. É preciso esquecer quem éramos e permitir ser outro alguém no dia de hoje. É preciso se reerguer, se reconstruir, se refazer e voltar ainda melhor. O hoje é o único momento disponível. É a única chance de fazer dar certo. É a vida que se tem pra viver e desfrutar. Sejamos presente (para nós mesmos) e presentes. A vida é agora. Não deixe pra depois a mudança e o recomeço que você pode realizar HOJE! Só hoje. Não pense. Não pestaneje. Não conjecture. Não se sabote. Só (re)comece.

jan



SEG TER QUA QUI SEX SÁB DOM

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

SEMENTES DO MÊS

SEM FALTA!

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____



De olho no orçamento

JANEIRO

| | |
|----------------------|--|
| SALDO INICIAL | |
|----------------------|--|

| DESPESAS FIXAS | |
|----------------|-------|
| categoria | valor |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| DESPESAS VARIÁVEIS | |
|--------------------|-------|
| categoria | valor |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

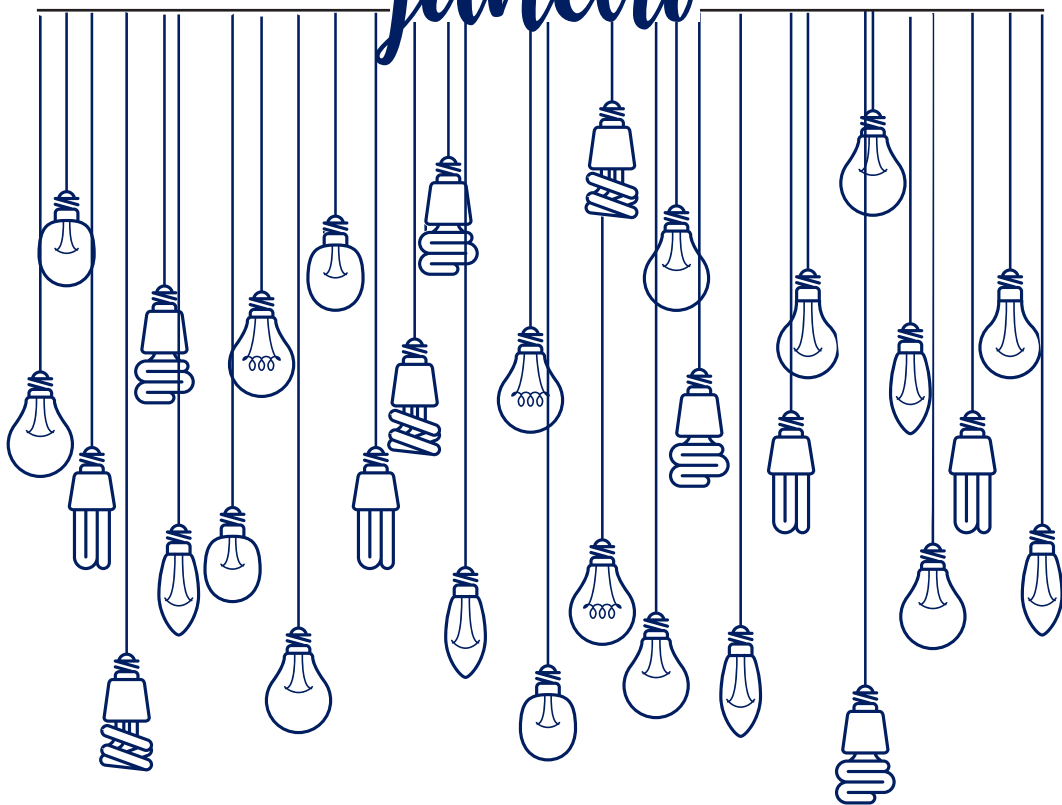
| | |
|--------------------|--|
| SALDO FINAL | |
|--------------------|--|

COMO EU POSSO MELHORAR:

Metas para o próximo mês

Como estou me sentindo

janeiro



NA BAD

NO GÁS

ANTES FEITO DO QUE PERFEITO

O grão de hoje

02.01 - TERÇA

EU AFIRMO QUE:

Para hoje o que é de hoje

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

Sou grato por

Meu momento

SEM FALTA

| | |
|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> | _____ |

A large rectangular area with a light gray background and a fine grid of small dots, intended for writing or reflection.

Seja grato, seja diferente, pense positivo, acredite em você, nas pessoas, na humanidade, num mundo melhor! Alguns podem chamar de utopia ou ingenuidade, prefira chamar de FÉ!



O grão de hoje

03.01 - QUARTA

EU AFIRMO QUE:

Para hoje o que é de hoje

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

Sou grato por

Meu momento

SEM FALTA

| | |
|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> | _____ |

Anotações

A grid of small dots for writing notes.

Dê espaço para a alegria. Sorria para a vida e ela sorrirá de volta para você.



O grão de hoje

04.01 - QUINTA

EU AFIRMO QUE:

Para hoje o que é de hoje

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

Sou grato por

Meu momento

SEM FALTA

| | |
|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> | _____ |
| <input type="radio"/> | _____ |

Anotações

Area for notes with a dotted background.

Que seja leve enquanto dure.



Resumindo

JANEIRO

O QUE PLANTEI

O QUE COLHI

SOU GRATO POR

ONDE EU ACERTEI

PENDÊNCIAS:

ONDE EU ERREI

APRENDIZADOS

COMO POSSO MELHORAR

Estudei

de 31 dias

De olho
na leitura



*De olho
na Juris*



De olho
na Lei



