

Atle York



PLANNER
2024

ORGANIZANDO A MENTE

ORGANIZING THE MIND

OS BENEFÍCIOS DO PLANEJAMENTO PARA A SAÚDE MENTAL

THE BENEFITS OF PLANNING FOR MENTAL HEALTH

P L A N N I N G



WWW.ALEYORK.COM



2023
ALÊ YORK



Nossa vida anda muito agitada e acelerada, é fácil nos sentirmos sobrecarregadas (os) e estressadas (os). No entanto, cuidar da nossa saúde mental é essencial para o nosso bem-estar. Uma ferramenta eficaz que pode contribuir muito para o nosso bem-estar mental é um planner*. Uma agenda que nos ajuda a planejar melhor nossa rotina. O planner nos ajuda a nos mantermos mais organizadas (os), mas também promove gratidão, felicidade e uma sensação de controle sobre nossas vidas.

Foi pensando nisso que tive a ideia de disponibilizar um planner gratuito para 2024. Eu sempre utilizo no meu trabalho e indico para os meus clientes por causa dos benefícios que o planner pode trazer para nossa vida.

Benefícios:

Organização e redução do estresse: Um planner serve como um centro central para nossos pensamentos, tarefas e objetivos. Ao anotar nossos planos diários, semanais e mensais, criamos um roteiro claro para nossas vidas. Essa organização ajuda a reduzir o estresse, eliminando a carga mental de tentar lembrar de tudo. Com o planner, podemos priorizar tarefas, definir metas alcançáveis e dividi-las em etapas gerenciáveis. Este sentido de ordem e estrutura nos permite encarar os nossos dias com uma mentalidade mais calma e focada.

Aumento da produtividade e motivação: Quando temos um plano claro, é mais provável que permaneçamos motivadas (os) e alcancemos nossos objetivos. Um planner fornece uma representação visual do nosso progresso, nos faz acompanhar nossas conquistas e comemorar pequenas vitórias. Essa sensação de realização alimenta nossa motivação e nos incentiva a seguir em frente. Ao utilizar um planner, podemos aproveitar ao máximo nosso tempo, aumentar a produtividade e manter um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional.

Gratidão e Felicidade: Um planner também pode servir como um diário de gratidão, nos lembrando de valorizar os aspectos positivos de nossas vidas. Ao incorporar uma seção para reflexões diárias ou listas de gratidão, treinamos nossas mentes para focar no que é bom, em vez de nos concentrarmos no negativo. Esta prática cultiva um sentimento de gratidão, que tem sido associado ao aumento da felicidade e ao bem-estar. À medida que preenchemos nossos planejadores com momentos de gratidão, criamos uma mentalidade positiva que pode nos ajudar em momentos desafiadores.

Senso de controle e autocuidado: Cuidar da nossa saúde mental requer comprometimento e motivação. Ao dedicar tempo para planejar e organizar nossas vidas, estamos investindo ativamente em nosso bem-estar. Um planner nos permite priorizar atividades de autocuidado, como exercícios, meditação ou passar bons momentos com entes queridos. Ao programar estas atividades, garantimos que elas se tornem parte regular da nossa rotina, promovendo o equilíbrio e reduzindo o esgotamento. O próprio ato de planejar também pode ser visto como um ato de autocuidado, pois nos capacita a assumir o controle de nossas vidas e a fazer escolhas intencionais.

Ao embarcarmos no ano de 2024, queria te convidar para tentar implementar o poder do planejamento para a sua saúde mental. Você precisa refletir sobre seus objetivos e buscar melhorar sempre. Então, use o planner em 2024 como um guia, e se esforce para ter pensamentos mais organizados para aumentar a gratidão e ter um ano mais feliz pela frente.

Our lives are very hectic and fast-paced, it's easy to feel overwhelmed and stressed. However, taking care of our mental health is essential for our well-being. An effective tool that can greatly contribute to our mental well-being is a planner. An agenda that helps us better plan our routine. The planner helps us stay more organized, but it also promotes gratitude, happiness and a sense of control over our lives.

With this concept in mind that I had the idea of offering a free planner for 2024. I always use it at my job and recommend it to my clients because of the benefits that the planner can bring to our lives. Benefits:

Organization and stress reduction: A planner serves as a central hub for our thoughts, tasks and goals. By writing down our daily, weekly and monthly plans, we create a clear roadmap for our lives. This organization helps reduce stress, eliminating the mental burden of trying to remember everything. With the planner, we can prioritize tasks, set achievable goals and divide them into manageable steps. This sense of order and structure allows us to approach our days with a calmer, more focused mindset.

Increased productivity and motivation: When we have a clear plan, we are more likely to stay motivated and achieve our goals. A planner provides a visual representation of our progress, makes us track our achievements and celebrate small victories. This sense of accomplishment fuels our motivation and encourages us to move forward. By using a planner, we can make the most of our time, increase productivity and maintain a healthy work-life balance.

Gratitude and Happiness: A planner can also serve as a gratitude journal, reminding us to value the positive aspects of our lives. By incorporating a section for daily reflections or gratitude lists, we train our minds to focus on the good rather than the negative. This practice cultivates a feeling of gratitude, which has been linked to increased happiness and well-being. As we fill our planners with moments of gratitude, we create a positive mindset that can help us through challenging times.

Sense of control and self-care: Taking care of our mental health requires commitment and motivation. By taking time to plan and organize our lives, we are actively investing in our well-being. A planner allows us to prioritize self-care activities like exercise, meditation, or spending quality time with loved ones. By scheduling these activities, we ensure that they become a regular part of our routine, promoting balance and reducing burnout. The very act of planning can also be seen as an act of self-care, as it empowers us to take control of our lives and make intentional choices.

As we embark on the year 2024, I'd like to invite you to try implementing the power of planning for your mental health. You need to reflect on your goals and always seek to improve. So, use the 2024 planner as a guide, and strive to have more organized thoughts to increase gratitude and have a happier year ahead.



METAS PARA 2024 | GOALS FOR 2024

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE CONQUISTAR EM 2024? | WHAT WOULD YOU LIKE TO ACHIEVE IN 2024?

1

2

3

O QUE VOCÊ GOSTARIA DE APRENDER EM 2024? | WHAT WOULD YOU LIKE TO LEARN IN 2024?

1

2

3

SE VOCÊ QUISER APRENDER COMO TRAÇAR SUAS METAS DE VIDA, VOCÊ PODE BAIXAR UM PLANO DE METAS MAIS DETALHADO NO SITE E TAMBÉM CONTRATAR O SERVIÇO “FOCANDO NA SUA SAÚDE MENTAL” PARA TE ORIENTAR. | IF YOU WOULD LIKE TO LEARN HOW TO SET YOUR LIFE GOALS, YOU CAN DOWNLOAD A MORE DETAILED GOAL PLAN ON THE WEBSITE AND YOU CAN ALSO HIRE THE SERVICE “FOCUSING ON YOUR MENTAL HEALTH” TO GUIDE YOU.

January - Janeiro

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	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			

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements Lições ou Melhorias

I am capable of overcoming any challenge that comes my way. | Sou capaz de superar qualquer desafio que surja no meu caminho.



February - Fevereiro

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				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		

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements Lições ou Melhorias

I deserve happiness and success. | Eu mereço felicidade e sucesso.



March - Março

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					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						

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements Lições ou Melhorias

I am surrounded by positive energy and attract good things into my life. |Estou cercada (o) por energia positiva e atraio coisas boas para a minha vida.



April - Abril

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	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				

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements Lições ou Melhorias



May - Maio

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			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	

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude
Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements
Lições ou Melhorias

I am at peace with myself and the world around me. | Estou em paz comigo mesma (o) e com o mundo ao meu redor.



June - Junho

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						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						

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude
Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements
Lições ou Melhorias

I am resilient and capable of bouncing back from any setback. | Sou resiliente e capaz de me recuperar de qualquer contratempo.



July - Julho

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	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			

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude
Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements
Lições ou Melhorias

I am grateful for the lessons I have learned and the growth I have experienced. | Sou grata (o) pelas lições que aprendi e pelo crescimento que vivenciei.



August - Agosto

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				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

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements Lições ou Melhorias

I am enough, just as I am, and I embrace my uniqueness. | Sou suficiente, exatamente como sou, e abraço a minha singularidade.



September - Setembro

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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					

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements Lições ou Melhorias

I am in control of my thoughts and emotions, and I choose positivity. | Estou no controle dos meus pensamentos, das minhas emoções, e escolho a positividade.



October - Outubro

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		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		

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude
Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements
Lições ou Melhorias

I am grateful for my body and all that it allows me to do. | Sou grata (o) pelo meu corpo e por tudo o que ele me permite fazer.



November - Novembro

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					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

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude
Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements
Lições ou Melhorias

I am grateful for the love and support I receive from others. | Sou grata (o) pelo amor e apoio que recebo dos outros.



December - Dezembro

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
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				

Work|Trabalho

-
-
-
-
-
-

Reasons for gratitude
Motivos de gratidão

-
-
-
-

Self-care|Autocuidado

-
-
-
-
-
-

Lessons or Improvements
Lições ou Melhorias

I am proud of my achievements and the progress I have made. | Estou orgulhosa (o) das minhas conquistas e do progresso que fiz.



2024

January

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
	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			

February

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
				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		

March

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
					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						

April

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
	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				

May

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
			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	

June

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
						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						

July

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
	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			

August

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
				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

September

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
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					

October

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
		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		

November

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
					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

December

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
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				



2024

PENSAMENTOS

THOUGHTS OF
2024

Como você descreveria sua experiência geral no ano de 2024? | How would you describe your overall experience in the year 2024?

.....
.....

Você enfrentou algum desafio ou obstáculo significativo? Como você lidou com isso? Have you faced any significant challenges or obstacles? How did you deal with it?

.....
.....

Quais foram os destaques e conquistas do ano para você? | What were the highlights and achievements of the year for you?

.....
.....

Como o seu compromisso com a sua saúde mental influenciou o seu relacionamento com o planner? Serviu como ferramenta para o autocuidado e manutenção do equilíbrio em sua vida? | How has your commitment to your mental health influenced your relationship with your planner? Has it served as a tool for self-care and maintaining balance in your life?

.....
.....

Refletindo sobre o ano, que lições você aprendeu sobre você e suas prioridades? Reflecting on the year, what lessons have you learned about yourself and your priorities?

.....
.....

Acesse o Mural dos Pensamentos e escreva sobre seus sentimentos em sigilo. | Visit the Wall of Thoughts and write about your feelings in confidence.



[HTTPS://WWW.ALEYORK.COM](https://www.aleyork.com)



IMPORTANT

Mais um ano concluído! Ao nos despedirmos de 2024, queria reconhecer os altos e baixos desse ano. Embora possa não ter sido isento de desafios, espero que você tenha encontrado momentos de gratidão e tenha aproveitado ao máximo.

Fico feliz por você ter se planejado um pouco melhor esse ano e me sinto grata por ter feito parte desse processo de alguma forma.

Que este novo ano lhe traga muita alegria, sucesso e oportunidades de crescimento pessoal.

Que 2025 seja incrível!

We made it! As we say goodbye to 2024, I would like to consider the highs and lows of this year. While it may not have been without its challenges, I hope you found moments of gratitude and made the most of it.

I'm happy that you planned a little better this year and I'm grateful to have been part of this process in some way.

May this new year bring you lots of joy, success and opportunities for personal growth.

May 2025 be amazing!

Thank
you!

Acesse o site para mais dicas de saúde mental, dicas de trabalho e Estados Unidos.
Visit the website for more mental health tips, employment tips and insights of USA.



[HTTPS://WWW.ALEYORK.COM](https://www.aleyork.com)



MENTAL
HEALTH



"Viva cada dia de uma vez, planejando e tentando ser a sua
melhor versão todos os dias. | Live day by day, planning and
trying to be your better version every day."

BY ALÊ YORK