Planner 2024

CHAMEX

Planner 2024

Escreva novas possibilidades!

A criatividade desempenha um papel fundamental na superação dos desafios contemporâneos e desenvolver essa habilidade requer uma abordagem diferenciada aos objetos e eventos do cotidiano.

Uma pessoa criativa vai além do óbvio e encontra soluções inovadoras para problemas comuns. Experimentar coisas novas estimula a criatividade, nos envolve em experiências diversas e acolhe o desconhecido.

Essas experiências ampliam nossos horizontes e nos permitem ver a vida de maneira mais criativa. Não é preciso fazer mudanças drásticas; muitas vezes, apenas observar algo conhecido pode trazer uma nova perspectiva.

Ser uma pessoa criativa não se resume apenas à capacidade inata, mas também à qualidade das influências absorvidas e à forma como percebemos o mundo. A mentalidade plural, alimentada por experiências diversas, é essencial para cultivar a criatividade.

O Planner Chamex 2024 não só organiza a rotina, mas também convida a exercitar essa faceta criativa no cotidiano, promovendo a renovação constante ao longo do ano.

Planner 2024

Como usar o Planner

A ideia central é exercitar a criatividade em 2024.
Todas as sugestões apresentadas podem ser alteradas para melhor aproveitamento.

1. Imprima o Planner em **Papel Chamex 75g/m².** Caso prefira mais resistência, use o **90g/m².**
Sobre as páginas:

- As páginas de planejamento para os meses são fixas e devem ser impressas para todos os meses;
- As páginas pautadas, em branco ou com meia pauta, podem ser impressas quantas vezes você quiser e organizadas mês a mês. Nossa sugestão é imprimir duas de cada para cada mês. Elas são livres para serem usadas como preferir;
- A página de planejamento semanal também pode ser impressa quantas vezes você desejar, seja para todas as semanas do ano ou para períodos que exigem um planejamento mais detalhado;
- As páginas iniciais, com sugestões, são ideias para o ano, permitindo que você coloque sua criatividade em prática. Você pode usá-las quando tiver tempo, disposição ou uma horinha vaga;
- As páginas de "Vivências" são sugestões para você imprimir e espalhar ao longo do ano. Nossa recomendação é uma por mês, mas você pode deixar algumas folgas ou colocar algumas nas férias e menos nos períodos mais intensos de trabalho;
- Lembre-se de não encarar isso como uma obrigação, mas como uma janela para olhar o mundo de outro lugar. São pausas para você fazer algo que foge da lógica do trabalho e da produtividade.

2. Encaderne seu Planner montado e lembre-se de levá-lo consigo. As melhores ideias surgem nos momentos mais inusitados!

Criatividade é construção.

Com a chegada no ano novo, nosso cérebro, por sua natureza plástica, adapta-se para operar de formas diversas. Quanto mais diversificados os modos de operação, maior a flexibilidade de pensamento, habilidade de resolver problemas e capacidade de criação. A seguir, apresentamos propostas para estimular sua criatividade em 2024. Escolha atividades que o desafiem a sair da sua zona de conforto.

24 coisas para testar em 2024:

- [ ] Abrir o dicionário em páginas aleatórias e ler uma palavra nova sempre que conseguir;
- [ ] Pedir para uma pessoa bem diferente de mim uma indicação de filme e vou assistir;
- [ ] Pedir para uma pessoa bem diferente de mim uma indicação de livro e vou ler;
- [ ] Pedir para uma pessoa bem diferente de mim uma indicação de álbum e vou ouvir;
- [ ] Ouvir música clássica durante uma hora, sem fazer mais nada;
- [ ] Girar o globo ou apontar no mapa um país e:
  - Procurar informações sobre ele;
  - Fazer uma receita deste país;
  - Ouvir no tradutor online como é a pronúncia do idioma local;
  - Pesquisar aspectos culturais como obras literárias, músicas, ou notícias de jornal;
- [ ] Ouvir um álbum inteiro de uma banda ou artista que eu ame e conheça apenas algumas músicas. Ouvir este álbum até ter intimidade com todas as músicas;
- [ ] Desenhar uma paisagem que eu aprecie;
- [ ] Desenhar um objeto cotidiano;
- [ ] Sair para dançar em um lugar novo;
- [ ] Dançar em casa de olhos fechados, sozinha/o e no escuro;
- [ ] Caminhar sem destino;
- [ ] Ver um show de uma banda ou artista novo do qual eu não conheça;
- [ ] Ir a uma livraria/biblioteca apenas para folhear livros que eu nunca compraria;
- [ ] Ir ao mercado central da minha cidade experimentar frutas que nunca provei;
- [ ] Assistir a um espetáculo de Dança Contemporânea;
- [ ] Assistir a um espetáculo de Rap, Funk ou Hip Hop;
- [ ] Ler um livro de autores (as) negros (as) que eu nunca li;
- [ ] Ler um livro de autores (as) indígenas que eu nunca li;
- [ ] Ler um artigo científico sobre um assunto que me chama a atenção;
- [ ] Viajar para um novo lugar;
- [ ] Visitar uma fábrica para saber como é feito alguma coisa que você tenha curiosidade (ou facilidade de acesso);
- [ ] Subir no ponto mais alto de sua região para aproveitar a paisagem.
- [ ] Assistir a um espetáculo de Ballet Clássico;

Minhas vivências

Vivência:

Escrever um diário de sonhos sempre que eu acordar. Anotar meu sonho e como me senti.

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Vivência:

Escolha três ritmos novos para você. Com pincel e tinta, você vai deixar os ritmos guiarem seus movimentos sobre o papel. Tente segurar o pincel de uma forma que não está acostumada/o. Pense que o resultado é a expressão gráfica da sua experiência musical. Não precisa ser bonito, nem ter qualidade técnica. O resultado pode te surpreender.

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Minhas vivências

Vivência:

Saia para jantar sozinha/o. Escolha um ambiente novo. A ideia é apurar o olhar sobre o outro: observe as pessoas. O que elas comem? Como se comportam? O que tem de parecido e o que tem de diferente de um ambiente que para você é familiar?

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Vivência:

Escolha um objeto do seu uso cotidiano e que seja muito familiar para você. Leve este objeto para outros lugares e fotografe. A intenção é ressignificar o objeto. Brinque com planos e personalizações do objeto. Divirta-se!

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Minhas vivências

Vivência:

Peça para alguém colocar um objeto em um saco sem transparência e te entregar. Você pode saber o que tem ali dentro:
Tateando o objeto você vai: Fazendo um desenho dele;
Descrevendo o objeto;
Fazer um poema sobre as sensações que ele te proporcionou.

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Vivência:

Visitar um bairro da minha cidade que eu nunca fui.
Faça um plano como se estivesse viajando: escolha onde vai comer e quais espaços vai visitar. Importante: fuja de cadeias de restaurantes e shoppings. A ideia é conhecer a cultura local do bairro.

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Minhas vivências

Vivência:

Vá a um cinema de rua, assistir à um mostra de cinema. Aproveite para fazer um programa todo diferente: você pode jantar em um restaurante da mesma nacionalidade do filme, ou apenas escolher chegar ao cinema de transporte público, com antecedência, explorando a região.

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Vivência:

Em um parque, mata ou espaço verde acessível, escolha cinco elementos da natureza que te chamam a atenção. Para fazer a escolha, você precisa observar com atenção e explorar o ambiente. Procure texturas interessantes, cores que saltam à vista. Pense quais são as qualidades daquele elemento que chamam sua atenção. Em uma folha (pode ser do planner), descreva os objetos e faça com eles uma composição plástica através de colagem.

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Minhas vivências

Vivência:

Escolha cinco comidas no supermercado que você nunca provou. Escolha sabores diferentes dos que você está acostumada/o. Crie um ambiente para experimentar: escolha um ambiente calmo ou uma música relaxante. Enquanto experimenta cada sabor, procure sentir em que parte da língua você sente mais. O que este sabor lembra? Com o que parece? Associe o sabor a: uma memória, uma música e uma cor

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Vivência:

Um novo look: Escolha algumas peças de roupa para compor um look. O desafio é que nenhuma peça pode ser usada como sua função original. Você pode usar calças como blusa, lenços como vestido, cintos na cabeça para arrumar os cabelos. Vale tudo, só não vale seguir o padrão. Monte vários looks, fotografe e, se estiver se sentindo confiante com o look, use para sair!

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Minhas vivências

Vivência:

Deitada/o, de olhos fechados, em um ambiente com pouca luz e silencioso. Sinta seu corpo e como ele está neste momento no mundo. Sinta o peso dele contra o chão. Alongue-se, espreguice. Sinta as juntas e torções do corpo. Tudo bem devagar. A partir da cabeça, comece uma automassagem com as pontas dos dedos, demorando mais em pontos de tensão. Massageie braços, tronco, pernas. Faça carinho. A ideia é criar intimidade com seu corpo. A criatividade vem da observação do mundo de diversas perspectivas e a auto percepção faz parte disso.

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Vivência:

Música com objetos cotidianos: Escolha seis objetos da casa de diferentes materiais, os quais você consiga tocar. Pode ser objetos de metal, vidro, madeira, ou mesmo aparelhos domésticos elétricos que produzam som constante. Experimente o som de bater nas superfícies. Produza um ritmo e tente encontrar formas de orquestrar ritmos diferentes. O aparelho elétrico pode servir de base para você ir encaixando outros sons. Brinque e divirta-se!

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Minhas vivências

Vivência:

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

Vivência:

COMO FOI ESTA VIVÊNCIA?

CHAMEX

2024

CALENDÁRIO

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
			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			

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
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					

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
		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		

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
					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

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
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				

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
			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	

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						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						

OUTUBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
	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			

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
				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	

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						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 JANEIRO | CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL
13 FEVEREIRO | CARNAVAL
14 FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA DE CINZAS
28 MARÇO | QUINTA-FEIRA SANTA
29 MARÇO | SEXTA-FEIRA SANTA
31 MARÇO | PÁSCOA

21 ABRIL | TIRADENTES
1 MAIO | DIA DO TRABALHO
12 MAIO | DIA DAS MÃES
30 MAIO | CORPUS CHRISTI
12 JUNHO | DIA DOS NAMORADOS
11 AGOSTO | DIA DOS PAIS

7 SETEMBRO | INDEPENDÊNCIA DO BRASIL
12 OUTUBRO | NOSSA SENHORA APARECIDA E DIA DAS CRIANÇAS
2 NOVEMBRO | FINADOS
15 NOVEMBRO | PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
20 NOVEMBRO | DIA NACIONAL DE ZUMBI E DA CONSCIÊNCIA NEGRA
25 DEZEMBRO | NATAL

CHAMEX

Janeiro 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
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				

Eu nunca tinha feito...

Eu nunca tinha comido...

Eu nunca tinha lido...

CHAMEX

Fevereiro 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
			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			

Eu nunca tinha visto...

Eu reparei que...

Eu consegui pela primeira vez...

CHAMEX

Março 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
				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

Eu nunca tinha ouvido...

Eu adorei...

Eu não sabia que...

CHAMEX

Abril 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
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					

Eu aprendi que...

Eu tive coragem de...

Eu experimentei...

CHAMEX

Maio 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
		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		

Eu nunca tinha feito...

Eu nunca tinha comido...

Eu nunca tinha lido...

CHAMEX

Junho 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
					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

Eu nunca tinha visto...

Eu reparei que...

Eu consegui pela primeira vez...

CHAMEX

Julho 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
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				

Eu nunca tinha ouvido...

Eu adorei...

Eu não sabia que...

CHAMEX

Agosto 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
			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	

Eu aprendi que...

Eu tive coragem de...

Eu experimentei...

CHAMEX

Setembro 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
						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						

Eu nunca tinha feito...

Eu nunca tinha comido...

Eu nunca tinha lido...

CHAMEX

Outubro 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
	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			

Eu nunca tinha visto...

Eu reparei que...

Eu consegui pela primeira vez...

CHAMEX

Novembro 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
				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	

Eu nunca tinha ouvido...

Eu adorei...

Eu não sabia que...

CHAMEX

Dezembro 2024

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
						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					

Eu aprendi que...

Eu tive coragem de...

Eu experimentei...

CHAMEX

Planejamento semanal

SEGUNDA	A FAZER:
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SEXTA	A FAZER:
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

TERÇA	A FAZER:
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SÁBADO	A FAZER:
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

QUARTA	A FAZER:
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

DOMINGO	A FAZER:
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

QUINTA	A FAZER:
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

CHAMEX

Planejamento do dia

Data:

S T Q Q S S D

Mood:

OBJETIVOS:

TO DO:

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

ANOTAÇÕES

CHAMEX

Minhas finanças

mês:

SALDO INICIAL

SALDO FINAL

PRECISO!

META

entradas

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL

saídas

DATA	DESCRIÇÃO	VALOR

TOTAL

CHAMEX

CHAMEX