



O Guia Oculto

Preparação estratégica para o ENEM



BÔNUS #5 — GRÁTIS

Planner de Estudos

Planeje sua rotina, acompanhe sua evolução e mantenha o foco até o dia da prova



Importante: este planner foi feito para ser impresso. Imprima em casa ou em uma gráfica e preencha à mão toda semana — o planejamento funciona muito melhor no papel do que na tela.



TEMPLATES PRONTOS PARA PREENCHER

Sua rotina de estudos, **organizada** em um só lugar

Planner semanal, metas, tracker de hábitos e registro de simulados — tudo pronto pra você imprimir e usar toda semana até a prova.



Planner semanal



Metas da semana



Tracker de hábitos



Registro de simulados



O Guia Oculto

Preparação estratégica para o ENEM

COMO USAR ESTE PLANNER

4 regras simples

Pra esse planner realmente funcionar pra você



Preencha aos domingos

Reserve 10 minutos no domingo à noite para planejar a semana inteira que vem.



Marque os hábitos todos os dias

Não deixe pra preencher tudo de uma vez no fim de semana — perde o efeito.



Registre TODOS os simulados, até os ruins

É dado para seu planejamento, não motivo de julgamento. Erro mostra onde focar.



Revise suas metas no meio da semana

Se algo não está saindo do plano, ajuste — o planner é seu, não uma prisão.



O Guia Oculto

Preparação estratégica para o ENEM

PLANNER SEMANAL

Foco do dia

Escreva a matéria/tarefa principal e marque quando concluir

SEG



TER



QUA



QUI



SEX



SÁB



DOM



ANOTAÇÕES DA SEMANA



O Guia Oculto

Preparação estratégica para o ENEM

METAS DA SEMANA

O que não pode ficar pra depois

Defina 2 metas claras e seu maior desafio da semana

🕒 MINHA META Nº1 DESTA SEMANA

🕒 MINHA META Nº2 DESTA SEMANA

⚠️ MEU MAIOR DESAFIO ESSA SEMANA

🔗 COMO VOU RESOLVER ESSE DESAFIO



O Guia Oculto

Preparação estratégica para o ENEM

TRACKER DE HÁBITOS

Constância dia após dia

Marque um X a cada dia que cumprir o hábito

HÁBITO	S	T	Q	Q	S	S	D
Estudei 2h+	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dormi 7h+	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bebi água	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Revisei erros	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sem redes no estudo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

O QUE FUNCIONOU / O QUE PRECISA MUDAR



O Guia Oculto

Preparação estratégica para o ENEM

REGISTRO DE SIMULADOS

Acompanhe sua evolução

Anote todo simulado feito — o progresso aparece com o tempo

DATA	ACERTOS / NOTA	O QUE MAIS ERREI



Frases para reler quando bater o desânimo

Cole na parede ou releia sempre que precisar

"Consistência bate talento quando talento não tem consistência."

— sobre disciplina nos estudos

"Você não precisa ser perfeito. Precisa ser constante."

— sobre rotina de estudos

"O erro no simulado de hoje é a questão que você não vai errar na prova."

— sobre aprender com os erros

"Descanso também é estratégia. Corpo cansado não aprende."

— sobre autocuidado na reta final



O Guia Oculto

Preparação estratégica para o ENEM



PLANNER COMPLETO

Imprima, use, repita

Toda semana até o dia da prova

Organização é o que separa esforço de resultado. Volte nesse planner toda semana — ele só funciona se virar hábito, igual aos estudos. Imprima quantas cópias precisar: uma por semana até o dia do ENEM.

 **Planner semanal preenchível**

 **Metas da semana**

 **Tracker de hábitos**

 **Registro de simulados**

PLANNER COMPLETO

oguiaoculto.com.br