



Metas Pessoais

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **controle-de-metas-pessoais.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, ajuste as áreas da vida que quer acompanhar.
2. Em Metas, cadastre cada meta com área, prazo, valor alvo e valor atual (ex.: correr 10 km, guardar R\$ 5.000).
3. Em Marcos, quebre cada meta em passos menores com data; marque Feito? ao concluir.
4. Atualize o valor atual das metas toda semana; o progresso recalcula sozinho.
5. No Painel, revise o que está atrasado e escolha os próximos marcos.

O que tem em cada aba

Painel	Progresso geral, metas por situação, próximos marcos.
Metas	Uma meta por linha, com alvo, atual e prazo.
Marcos	Passos menores de cada meta.
Configurações	Áreas da vida e prioridades.

O que você ganha

- Progresso geral e por área em gráficos
- Metas atrasadas em vermelho e prazos próximos em destaque
- Marcos pequenos para cada meta, com data e conferência

- Prioridades claras: veja primeiro o que mais importa
- Visão de quantas metas já foram concluídas no ano

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.