



Diário de Bordo

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **diario-de-bordo-e-ideias.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 e a meta de horas de sono.
2. Em Registros, escreva uma linha por dia: humor, energia (1 a 5), horas de sono, área, tipo e o texto.
3. Marque o tipo como Ideia ou Aprendizado quando quiser guardar aquilo para depois.
4. No Painel, escolha o mês e veja médias, dias registrados e os melhores dias.
5. Releia a lista de ideias e aprendizados de tempos em tempos.

O que tem em cada aba

Painel	Médias do mês, dias registrados, gráficos e banco de ideias.
Registros	Uma linha por dia.
Configurações	Áreas da vida, tipos de registro e meta de sono.

O que você ganha

- Humor e energia médios do mês, para enxergar padrões
- Horas de sono médias e dias abaixo do seu mínimo
- Banco de ideias e aprendizados separados do resto, fáceis de rever
- Gráfico das áreas da vida que mais aparecem nos registros
- Dias registrados no mês para manter o hábito

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.