



Rastreador de Hábitos

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **rastreador-de-habitos.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 Hábitos, escreva seus 8 hábitos (na ordem das colunas de Registro) e a meta de cada um.
2. Em Registro, troque também o título das colunas pelos nomes dos seus hábitos.
3. Todo dia, crie uma linha com a data e marque Sim ou Não em cada hábito.
4. Em Configurações, ajuste os nomes dos hábitos (para os gráficos) e a meta geral do mês.
5. No Painel, escolha o mês e veja % cumprida, sequências e o que precisa de atenção.

O que tem em cada aba

Painel	% do mês, sequências, dias perfeitos e alertas.
Registro	Um dia por linha, Sim ou Não em cada hábito.
Hábitos	Nome, meta, % do mês e sequência de cada hábito.
Configurações	Nomes dos hábitos e meta geral.

O que você ganha

- Sequência atual de dias seguidos de cada hábito
- % cumprida no mês por hábito, comparada com a sua meta

- Dias perfeitos (todos os hábitos feitos) contados sozinhos
- Gráfico do ano inteiro: quantos hábitos você cumpriu em cada mês
- Aviso dos hábitos que estão ficando para trás

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.