

# MANDALA DE REALIZAÇÕES E METAS

SEJA GRATO PELAS  
CONQUISTAS E PLANEJE  
AS METAS DO FUTURO!



Olá!!!!!!

Espero que esteja bem!

Obrigada por fazer o download do template Mandala de Realizações e Metas!

Colocar no papel nossas realizações, nos ajuda a tangibilizar nossas conquistas e nos mostra o quanto somos capazes, nos trazendo otimismo e dando energia para novos sonhos. A partir daí, podemos elaborar e visualizar nossas metas para mantê-las por perto e nos lembrar de colocá-las em ação.

Este é o objetivo desse exercício!

Nas próximas páginas, você encontrará um passo a passo para criar sua mandala, e 2 formas de construí-la:

1. Em papel.
2. Em algum meio digital.

Qualquer que seja sua escolha, você pode desenhar e gerar um material lindo!

Na página 3, você irá descobrir como.

Espero que você goste desse template e que este exercício te ajude a ir além dos seus sonhos.

Bom desenho e prática!



### **Observe!**

Este material foi feito para te inspirar e ajudar na sua prática.

Por favor, honre a origem desse template citando sua fonte se você compartilhar..

Além disso: não compartilhe este PDF.

Se alguém que você conhece estiver interessado em obter este recurso para si mesmo, basta compartilhar o link que você baixou o material ou escrever para [cursos@anapalu.com.br](mailto:cursos@anapalu.com.br) e o(a) ajudaremos com a aquisição.

Este material é comercializado pela empresa Palu Design e Comunicação Ltda.

e não é autorizado a comercialização do mesmo por nenhum outro meio.

Muito obrigada pela compreensão!

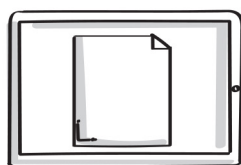
[www.anapalu.com.br](http://www.anapalu.com.br)

# DESENHANDO COM NOSSOS TEMPLATES

Veja algumas formas de usar o Template:

## OBSERVAÇÃO E CÓPIA

Mantenha o PDF aberto em seu dispositivo.

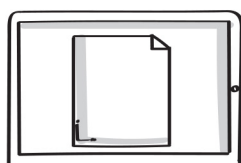


Observe e copie.

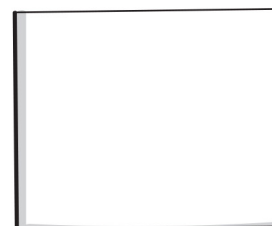
## TEMPLATE COMO BASE

**NO PAPEL**

Escolha a página do template.



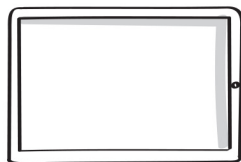
Imprima a página com o template base em cinza.



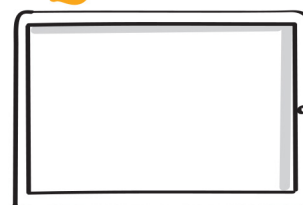
Preencha de acordo com orientações das próximas páginas.

**DIGITAL**

Salve um JPG da página do template e importe no App de desenho de sua preferência.



Crie um layer (camada) para desenhar.



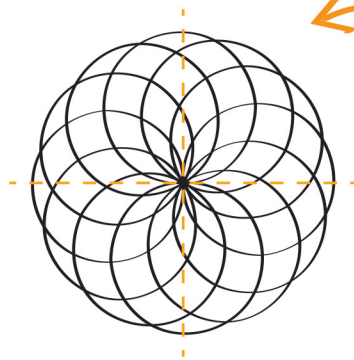
Desenhe neste novo layer!



# ANTES DE COMEÇAR...

## O QUE É UMA MANDALA?

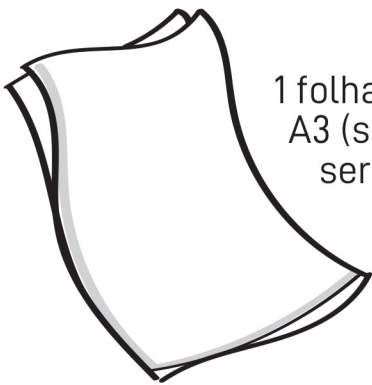
Palavra originária do sânscrito que significa um círculo que nos conecta com a espiritualidade.



Geralmente, são simétricas na forma.

Uma forma de materializar uma energia por meio de símbolos e ícones.

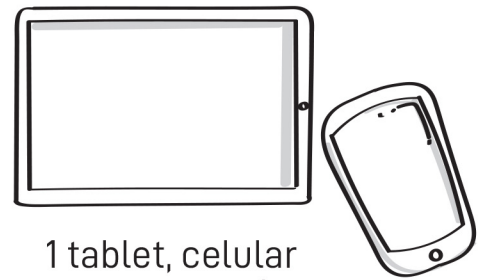
## MATERIAIS



1 folha de papel A4 ou A3 (se preferir, pode ser ainda maior)



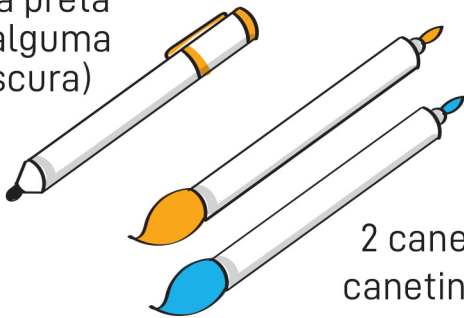
1 lápis



1 tablet, celular ou computador

OU

1 caneta preta (ou de alguma cor escura)



2 canetas (estilo canetinha escolar) de cores diferentes



Programa ou App de desenho instalado no dispositivo

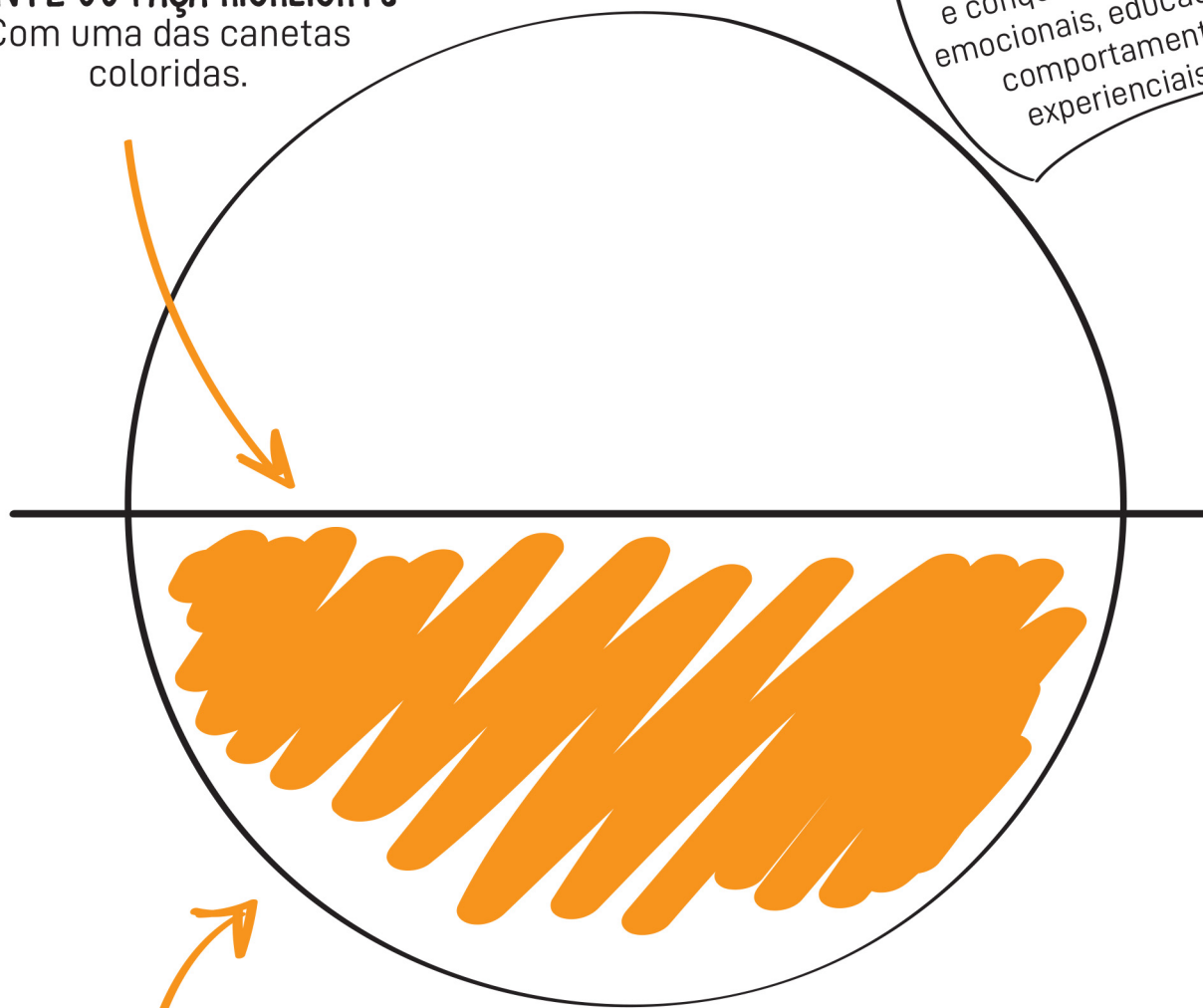


# MANDALA PASSO A PASSO

## 1 REALIZAÇÕES E CONQUISTAS (PARTE DEBAIXO DA MANDALA)

**ANTES DE COMEÇAR...**  
Feche os olhos, respire e relembre suas realizações e conquistas (materiais, emocionais, educacionais, comportamentais, experienciais...)

**3. PINTE OU FAÇA HIGHLIGHTS:**  
Com uma das canetas coloridas.



**2. ESCREVA OU DESENHE:**  
Com a caneta preta (escura), todas as realizações e conquistas do ano que está terminando.

**1. ESCREVA O NÚMERO DO ANO QUE ESTÁ TERMINANDO.**

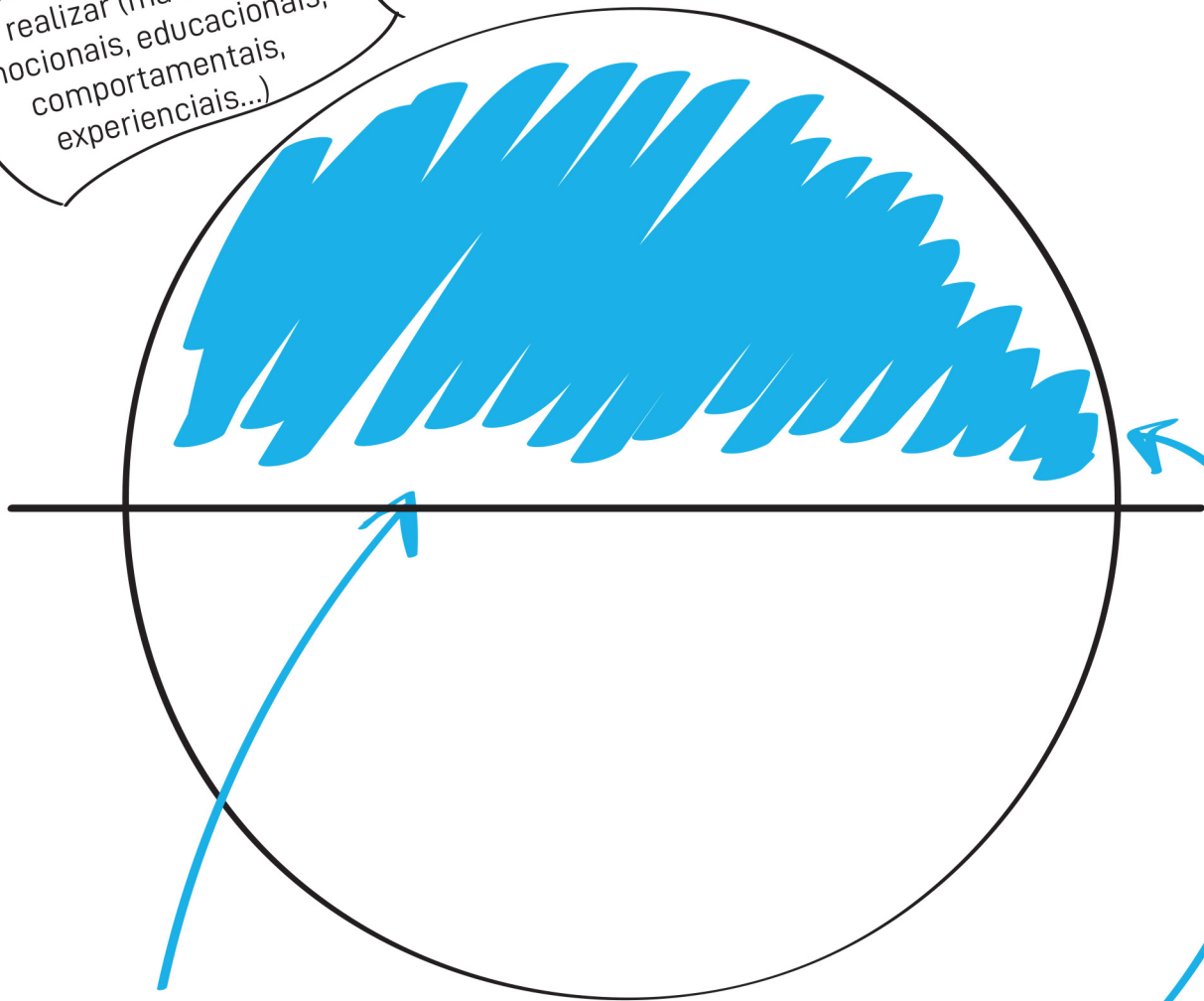
# MANDALA PASSO A PASSO

## 2 SONHOS E METAS (PARTE DE CIMA DA MANDALA)

**ANTES DE COMEÇAR...**  
Feche os olhos, respire e visualize tudo o que sonha realizar (materiais, emocionais, educacionais, comportamentais, experienciais...)

202\_

I. ESCREVA O NÚMERO DO ANO QUE SE INICIA.



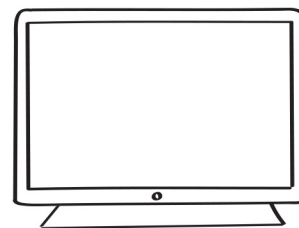
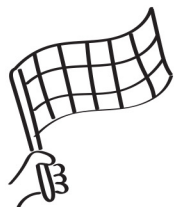
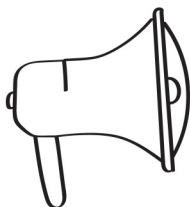
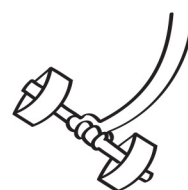
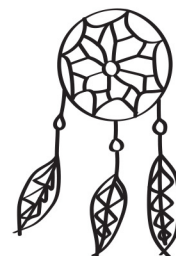
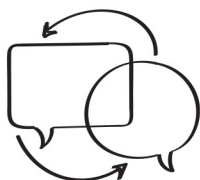
**3. PINTE OU FAÇA HIGHLIGHTS:**  
Com a outra caneta colorida.

202\_

**2. ESCREVA OU DESENHE:**  
Com a caneta preta (escura), todos os sonhos, projetos e metas para este novo ano.

# MANDALA PASSO A PASSO

## 3 EXEMPLOS DE SÍMBOLOS (PARA COPIAR OU SE INSPIRAR)

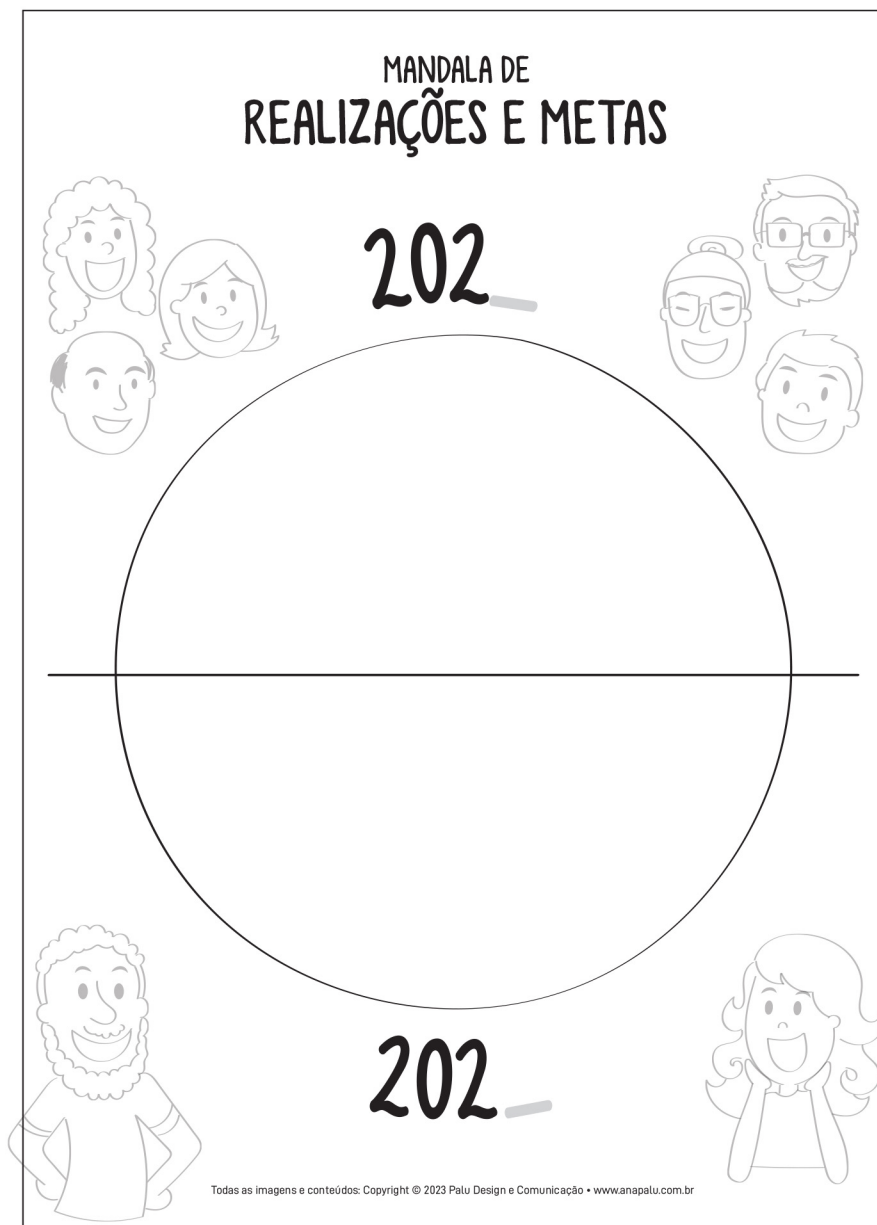




# MANDALA PASSO A PASSO

## 4 TEMPLATE

(PARA COPIAR OU USAR COMO  
BASE E DESENHAR EM CIMA)



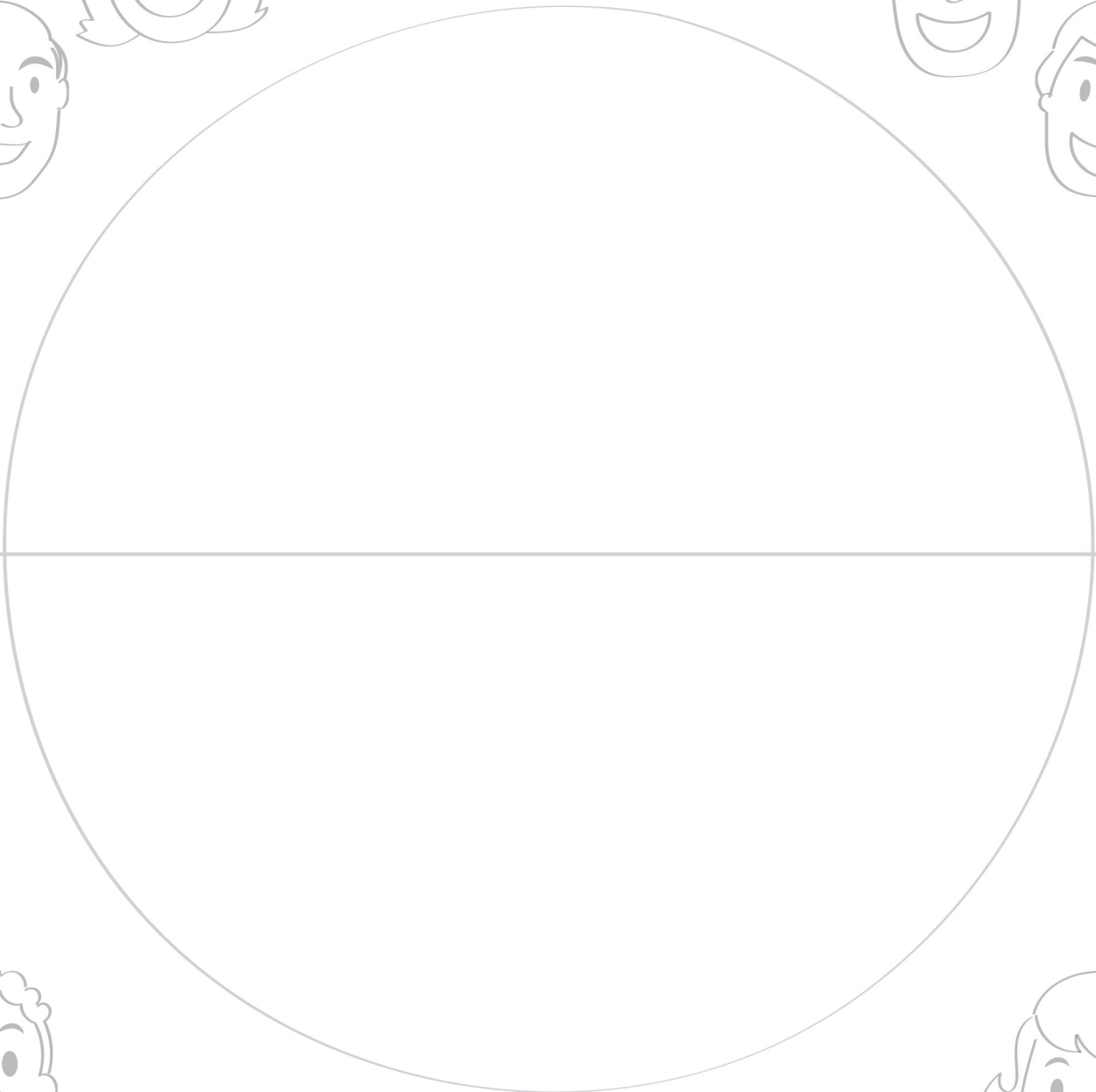
Referências de  
avatares para  
você copiar e  
criar o seu.

**ATENÇÃO!**

Use o template da  
próxima página!  
Este aqui é uma  
referência.

# MANDALA DE REALIZAÇÕES E METAS

202\_



202\_





# Ana Palu

PENSAMENTO VISUAL

[www.anapalu.com.br](http://www.anapalu.com.br)

Para mais conteúdos gratuitos e cursos:  
[www.anapalu.com.br/lab](http://www.anapalu.com.br/lab)

Siga nossas mídias:



@anapalu



@Ana Palu



@Anapalu2



@anapaluvisual