

CHECKLIST PRÁTICO

# Organize suas finanças em 30 dias

Quatro semanas, uma tarefa por vez.  
Marque cada item conforme for concluindo.



## Como usar este checklist



Faça na ordem. Cada semana usa o que você levantou na semana anterior, então pular etapa deixa a seguinte sem base.

Se algum item atrasar, siga em frente e volte nele depois. Terminar as quatro semanas vale mais do que preencher tudo com perfeição.

1



SEMANA 1

### Diagnóstico

Entenda sua  
vida financeira.



2



SEMANA 2

### Organização

Organize e  
defina suas metas.



3



SEMANA 3

### Automação

Coloque seu  
dinheiro no piloto  
automático.



4



SEMANA 4

### Consolidação

Consolide hábitos  
e construa riqueza.

*Daqui a 30 dias, você abre o extrato  
e nada ali te surpreende.*



[mgfpessoal.com.br](https://mgfpessoal.com.br)



@mgf.pessoal



MGF Pessoal

<https://www.youtube.com/@mgfpessoal>



1

SEMANA 1

# Diagnóstico

Antes de decidir qualquer coisa, junte os números que já existem.



Quase toda tentativa de organização financeira trava no mesmo ponto: a planilha em branco e você tentando lembrar quanto gasta por mês. A memória arredonda para baixo, sempre.

Esta semana é inteira de coleta. Você vai atrás do que já está registrado nos seus extratos e nas suas faturas, **sem julgar nenhum número e sem cortar nada ainda**. Três meses de histórico é o mínimo para o padrão aparecer: um mês sozinho pode ter sido a viagem, o IPVA ou o presente de aniversário.

Se estiver difícil reunir tudo, comece pela conta e pelo cartão que concentram a maior parte do movimento. O resto você completa depois.



## TAREFAS DA SEMANA



**Reunir os extratos e as faturas** dos últimos 3 meses, de todas as contas e todos os cartões.



**Listar todas as fontes de renda**, incluindo o que entra fora do salário.



**Mapear os gastos fixos**: moradia, assinaturas, parcelas, escola, plano de saúde



**Identificar as dívidas ativas** e a taxa de juros de cada uma.



**Três meses mostram o seu padrão.**

Um mês sozinho mostra a exceção.



**O que me surpreendeu nesta semana?**

---

---



# 2

**SEMANA 2**  

## Organização

Agora os números levantados viram decisão.



Com os três meses na mesa, a conversa muda. Dá para ver quanto do seu dinheiro é compromisso já assumido e quanto é escolha que você faz todo mês sem perceber que está escolhendo.

Categorizar serve para isso. Quando os gastos se dividem em **essenciais, desejos e dívidas**, a proporção entre os três aparece sozinha e mostra onde existe folga. A regra de orçamento vem depois, só para dar um alvo ao mês seguinte.

O corte é um só, de propósito. Um gasto que você identificou no diagnóstico e que consegue sustentar sem esforço. E a reserva de emergência entra já nesta semana, mesmo com valor pequeno, porque no começo o hábito de separar pesa mais do que o tamanho do que foi separado.



### TAREFAS DA SEMANA

- ☐ **Categorizar os gastos** em três grupos: essenciais, desejos e dívidas.
- ☐ **Escolher uma regra de orçamento** para o mês seguinte. A 50/30/20 funciona bem como ponto de partida.
- ☐ **Cortar um gasto supérfluo** que apareceu no diagnóstico. Um só, o mais fácil de sustentar.
- ☐ **Definir o tamanho da sua reserva de emergência** e começar a guardar, mesmo que pouco.



### A reserva que começa pequena existe.

A que espera o mês perfeito não sai do lugar.



### O gasto que eu escolhi cortar, e por quê?

---

---

# 3

## SEMANA 3

# Automação

Tire da sua cabeça tudo o que o banco consegue fazer sozinho.



Organização financeira costuma cair por desgaste. O mês exige uma quantidade grande de decisões pequenas, e uma hora você para de tomar todas elas.

Automatizar reduz esse número. Conta fixa com débito programado deixa de disputar a sua atenção todo mês. Transferência para a reserva no dia seguinte ao recebimento transforma guardar o que sobra em guardar antes de gastar, que é a diferença entre **ter reserva e planejar ter**.

É aqui também que testar uma ferramenta faz sentido. Depois do diagnóstico e da categorização você já sabe o que precisa acompanhar, então consegue avaliar se ela resolve exatamente isso. Registre uma semana inteira antes de decidir.



### TAREFAS DA SEMANA



**Configurar o pagamento automático das contas fixas**, com as datas alinhadas ao dia em que a renda entra.



**Programar a transferência da poupança** para o dia seguinte ao recebimento, com percentual definido.



**Testar uma ferramenta de controle financeiro** e registrar uma semana inteira dentro dela.



**Guardar o que sobra no fim do mês raramente sobra.**

Separe assim que a renda cai.



**O que eu automatizei, e em que data cai?**

---

---

---



# 4

**SEMANA 4**  

## Consolidação

O mês fecha. O aprendizado vira plano para o próximo.



Comparar planejado e realizado é a chave para aprender. Essa comparação mostra onde a sua estimativa estava longe da realidade e ajuda a calibrar o próximo mês.

Por isso, **as duas categorias que mais fugiram do plano recebem um limite mais realista**. As demais ficam como estão. Ajustar com os números reais evita frustração e torna o seu planejamento mais preciso e sustentável.

O mais importante desta semana é criar o hábito da **revisão mensal**. Com um dia fixo no calendário, hora definida e lembrete ativo, a revisão vira compromisso e você passa a competir com o seu melhor resultado, mês após mês.



### TAREFAS DA SEMANA



**Comparar planejado e realizado**, categoria por categoria.



**Anotar as duas categorias** que mais fugiram do plano.



**Ajustar as metas do mês seguinte** usando os números reais deste mês.



**Marcar no calendário o dia fixo da revisão mensal**, com hora e lembrete ativo.



**Quem marca o dia no calendário volta no mês seguinte.**

Quem deixa para quando der, não volta.



**Meu dia fixo de revisão mensal é**

# Terminou as quatro semanas. E agora?

O checklist entregou um ciclo completo: você diagnosticou, organizou, automatizou e fechou o mês.

O que sustenta o segundo ciclo, o terceiro e o décimo é repetir os mesmos movimentos, cada vez com menos esforço.

A partir daqui a rotina encolhe. O diagnóstico você já fez, as categorias já existem, as automações já estão rodando. Sobra o registro do dia a dia, o check-in da semana e a análise do fim do mês.



## Ciclo da Autonomia Financeira

O método que acompanha o Meu Gestor Financeiro Pessoal. As quatro semanas deste checklist seguem exatamente esta lógica.

1



### Diagnosticar

Entenda sua vida financeira.

2



### Organizar

Categorias, prioridades e metas.

3



### Automatizar

Deixe o dinheiro trabalhar a seu favor.

4



### Check-in semanal

Acompanhe e mantenha o foco.

5



### Análise mensal

Ajuste, evolua e repita o ciclo.

## Chegou na Semana 4 e ainda está anotando **tudo no papel?**

O Meu Gestor Financeiro Pessoal é onde as quatro semanas viram rotina. Você importa extrato e fatura já categorizados, mantém orçamento e metas lado a lado e chega no fim do mês com a análise pronta.

[mgfpessoal.com.br](https://mgfpessoal.com.br)

Conheça o Meu Gestor Financeiro Pessoal



Mais de **44 mil** pessoas organizam as finanças com o planner



Nota **9.7** no Reclame Aqui



**7 dias** de garantia

[mgfpessoal.com.br](https://mgfpessoal.com.br)[@mgf.pessoal](https://www.instagram.com/mgf.pessoal)**MGF Pessoal**<https://www.youtube.com/@mgfpessoal>