

Set de PLANTILLAS Un año INCREÍBLE



Un año Increíble | Aitziber Araquistain

Notas

Leer antes de empezar y no perderse

Para entender mejor estas hojas puedes escucharme en mi podcast te dejo el enlace:

0- Imprime las páginas que necesites y realiza copias extra de aquellas que uses más.

1- Todo no es para todo el mundo. Hay páginas o partes en blanco para que añadas las tuyas y personalices estas fichas.

2- Piensa que algunas ideas pueden servirte para otros conceptos en tu día a día o en tus proyectos.

3- Sígueme en redes y en Podcast. Y si tienes sugerencias ¡comenta! así podré tener en cuenta vuestras necesidades reales, que yo voy añadiendo lo que a mí me ha funcionado, pero yo no soy todo el mundo.

Aitziber

Presupuesto

MENSUAL

MES: _____ AÑO: _____

INGRESOS

FECHA

DESCRIPCIÓN

CANTIDAD

GASTOS

FACTURAS Y
GASTOS

PRESUPUESTO

ACTUAL

FECHA
VENCIMIENTO

INGRESOS
TOTALES

GASTOS
TOTALES

PARA AHORRAR

Importantes del Mes

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

HACER PARA VIVIR

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

HACER EN CASA

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

HACER GENERAL

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

SI QUEDA TIEMPO

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

REGALOS Y TARJETAS PARA COMPRAR

	☐
	☐

IDEAS PARA CADA AÑO

Regalos de Aniversario

	TRADICIONAL	MODERNO	FLORES	GEMAS
1	PAPEL	RELOJ	CLAVEL	MADRE PERLA
2	ALGODÓN	PORCELANA	LIRIOS	LIRIOS
3	CUERO	CRISTAL	GIRASOL	PIEDRA LUNA
4	LINO	CUBERTERÍA	HORTENSIA	TOPACIO AZUL
5	MADERA	MADERA	MARGARITA	CUARZO ROSA
6	HIERRO	SET ESCRITORIO	CALA	AMATISTA
7	LANA	LINO / CORDÓN	FRESIA	ONIX
8	BRONCE	CUERO	LILA	TOURMALINA
9	ARCILLA	JOYA DIAMANTE	FLOR PARAISO	LAPIS LÁZULI
10	ALUMINIO	JOYA MODERNA	NARCISO	CRISTAL
11	ACERO	PERLAS	TULIPAN	TURQUESA
12	SEDA	ROPA / PELO	PEONÍA	JADE
13	ENCAJE	JOYA DE ORO	CRISANTELMO	CITRINA
14	MARFIL	RELOJES	DALIA	OPAL
15	CRISTAL	PLATINO	ROSA	RHODOLITA
20	PORCELANA	PLATA	ASTER	ESMERALDA
25	PLATA PERLA	DIAMANTE	IRIS	TSAVORITA
30	CORAL	JADE	LILI	PERLA
40	RUBI	RUBI		
45	ZAFIRO	ZAFIRO	GLADIOLO	ORO
50	ORO	ORO		
55	ESMERALDA	ESMERALDA	ROSA AMARILLA	DIAMANTE
60	DIAMANTE	DIAMANTE		
70	PLATINO	PLATINO	ROSA BLANCA	

ESTAS IDEAS PUEDEN SER USADAS PARA MUCHAS SITUACIONES QUE NO SON TU ANIVERSARIO. CELEBRAR Y REGALAR NO SOLO ES PARA PAREJAS.

IDEAS PARA CADA AÑO

Tus ideas de Regalo

para quien?

.....

.....

.....

[illegible]

RECOGE LAS IDEAS DE REVISTAS Y WEB Y GUÁRDALAS PARA CUANDO LAS NECESITES.

Memorias de este año

20__

DESCRIBE TU AÑO EN UNA PLABRA

MES FAVORITO DEL AÑO Y MOTIVO

DÍA FAVORITO DEL AÑO

CANCIÓN QUE MÁS TARAREASTE

EL MAYOR CAMBIO DE ESTE AÑO

NO DEJÉ DE REIR CUANDO

MEJOR MOMENTO CON AMIG@S

EL MOMENTO MÁS EMBARAZOSO/VERGONZOSO

MI MEJOR COMIDA DEL AÑO, DÓNDE Y CON QUIÉN

LA RELACIÓN MÁS FUERTE Y FIEL DE ESTE AÑO, Y CON QUIEN Y PORQUÉ

EL MEJOR CONSEJO QUE RECIBÍ Y QUIÉN ME LO DIO

LOS SITIOS VISITADOS QUE MÁS ME GUSTARON

EL MEJOR RECUERDO DE VACACIONES

DÓNDE PASÉ LAS NAVIDADES

ME ENTRISTECÍ CUANDO

UNA PALABRA PARA EL AÑO QUE VIENE - MIRANDO AL FUTURO

Organizar un Proyecto

Nombre proyecto: _____
Fecha comienzo: _____
Fecha vencimiento: _____

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

TAREAS	Realizado por	NOTAS
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	
☐ _____	_____	

30 *Días para un reto*

EN ESTE RETO VOY A CAMBIAR:

DÍA 1 -

DÍA 2 -

DÍA 3 -

DÍA 4 -

DÍA 5 -

DÍA 6 -

DÍA 7 -

DÍA 8 -

DÍA 9 -

DÍA 10 -

DÍA 11 -

DÍA 12 -

DÍA 13 -

DÍA 14 -

DÍA 15 -

DÍA 16 -

DÍA 17 -

DÍA 18 -

DÍA 19 -

DÍA 20 -

DÍA 21 -

DÍA 22 -

DÍA 23 -

DÍA 24 -

DÍA 25 -

DÍA 26 -

DÍA 27 -

DÍA 28 -

DÍA 29 -

DÍA 30 -

Al día

[illegible]

"haz algo hoy que tu yo del futuro te agradezca" Jim Rohn

52 Hábitos

Tu Dinero

En la Mañana...

- ☐ Hacer la cama cada mañana
- ☐ Tomar la medicación a la misma hora cada día
- ☐ Siempre desayunar
- ☐ Revisar el lavabajillas
- ☐ Deja tu casa tal y como deseas encontrarla
- ☐ Levántate a la misma hora cada día

A la noche...

- ☐ Limpiar cubiertos, o lavabajillas
- ☐ Recoger por 10 minuto
- ☐ Preparar los elementos del desayuno
- ☐ Preparar la ropa del día siguiente
- ☐ Revisa la agenda del día siguiente
- ☐ Acuéstate a la misma hora siempre
- ☐ Revisa la batería del móvil
- ☐ Revisa tu día a última hora de la noche

Gestiona tu tiempo

- ☐ Manten tu diario al día
- ☐ Reserva tu siguiente cita antes de irte de una consulta/despacho.
- ☐ Revisa los próximos cumpleaños y eventos semanalmente
- ☐ Añade en tu agenda tiempo para eventualidades y tiempo entre trayectos
- ☐ No dejes nada para última hora

Papeleo

- ☐ Manejar el papeleo entrante una sola vez
- ☐ Recicla la basura tal y como llenes
- ☐ Abre el correo cuando puedes gestionarlo

Salud y ejercicio

- ☐ Come 5 veces al día
- ☐ Toma un multivitamínico
- ☐ Prueba recetas nuevas cada semana
- Ejercita a diario.

- ☐ Limpia de recibos tu cartera semanalmente
- ☐ Lleva siempre cambios en tu cartera
- ☐ Lleva cambio en el coche para peajes y estacionamientos
- ☐ Siempre pregúntate antes de comprar - puedo lograrlo más económico en otro lugar? / Lo necesito realmente?

En Casa

- ☐ Limpia la ducha tras cada uso
- ☐ Revisa una habitación antes de irte sobre lo que hay que recoger
- ☐ Lavar la ropa todos los días - o clasifícala
- ☐ Devuélve las cosas a su sitio tras su uso
- ☐ Cocina doble y congela raciones
- ☐ Limpia y recoge tras cocinar
- ☐ Anota lo que vas gastando en una lista para no olvidarte de nada al comprar.

Hábitos de vida

- ☐ Recorta los artículos que deseas guardar
- ☐ Sigue tus horarios marcados sin fallar.
- ☐ Guarda tu bolso/llaves en el mismo sitio
- ☐ Añade entradas en tu diario
- ☐ Tacha tus "pendientes" nada más hacerlo
- ☐ Guarda tiempo para tí semanalmente
- ☐ Lleva contigo un block y bolígrafos siempre
- ☐ Usa el tiempo de una llamada para tareas fáciles
- ☐ Guarda un tiempo para relax a diario
- ☐ Ten una cita con tu pareja una vez al mes
- ☐ Ten tiempo de calidad al día con tus hijos
- ☐ Comienza con la costumbre en compras: entra 1, sale 1
- ☐ Contesta al teléfono sólo si tienes tiempo
- ☐ Cuando hay rebajas, busca regalos futuros
- ☐ Aprende a decir NO

Cambia tu vida, Un cambio cada mañana

- 1 COLOCA LA ALARMA DEL MÓVIL LEJOS DE TU CAMA- Deberás LEVANTARTE para poder apagarlo.
- 2 LEVANTA CADA DÍA A LA MISMA HORA - De esta forma tu cuerpo se acostumbrará
- 3 LEVANTA A UNA HORA EN LA QUE TE DE UN TIEMPO COMPLETO PARA TODAS LAS TAREAS ANTES DE SALIR DE CASA
- 4 TENGA ALGO FANTÁSTICO PARA DESPERTAR CADA MAÑANA, algo que realmente ames hacer.
- 5 SONRÍE TAN PRONTO COMO TE LEVANTES- finge si es necesario - tu cuerpo y cerebro no entienden la diferencia
- 6 BEBE UN VASO DE AGUA ANTES DE REALIZAR NINGUNA OTRA TAREA - zumo de limón templado con agua es el favorito de muchas personas.
- 7 TEN UN MOMENTO EN SILENCIO Y CALMA - lo justo para prepararte para el día
- 8 HAZ TU CAMA- Esto prepara tu mente para un buen día, organizado y funcional
- 9 ABRE VENTANAS - ventila con aire fresco tu casa por 5' mínimo.
- 10 HAZ QUE TUS HIJOS TOMEN RESPONSABILIDADES- No tienes por qué hacerlo tú todo. Comienza a indicarles tiempos y acciones; pronto se acostumbrarán a hacer más cosas por sí mismos, lo que hará que sus mañanas sean mucho menos estresantes.
- 11 PON ALGO DE MÚSICA DINÁMICA - tener una lista de música que te hace feliz, tus canciones y melodías favoritas, realmente puede mejorar tu ánimo para un buen día (si además bailas un poco, cuenta como ejercicio!)
- 12 REvisa TU AGENDA DEL DÍA- así te preparas mentalmente para todo lo que vas a realizar en el día.
- 13 AÑADE CUALQUIER "PENDIENTE" QUE PUEDE AJUSTARSE A TU AGENDA DE HOY- es más probable realizarlos así y eliminarlos de tu lista, que estar añadiéndolos a diario y no hacerlos nunca.

- 14 PONTE EN CONTACTO CON TUS SENTIMIENTOS - eres más productivo cuando estás listo para hacer cosas específicas, entonces, ¿por qué pelear con lo que sientes? Realiza las cosas según lo que puedas enfocar mejor ese día.
- 15 COMIENZA POR LO ÚLTIMO EN TU MENTE- Piensa en cómo deseas sentirte al terminar el día, y qué es lo que deseas lograr, esto te va a ayudar a priorizar tus tareas en el día
- 16 VÍSTETE PARA HACER EJERCICIO- esto te permite estar list@ para correr por la casa/hacer recados, etc. y para ese ejercicio tan importante cuando puedas agendarlo.
- 17 VÍSTETE PARA TU DÍA TAN PRONTO COMO PUEDAS- sentirás que puedes llegar a más cuando te sientas bien con tu apariencia.
- 18 TEN UN UNIFORME - me refiero a tener conjuntos similares para usar a diario, así no tienes que estar decidiendo qué vas a vestir, y puedes, de manera sencilla, ahorrar tiempo y no sentir la molestia de decidir todos los días.
- 19 EJERCICIO- por mucho que hagas- el ejercicio mantendrá tu cuerpo y mente en su mejor momento para que seas más productivo durante el día. Estirar durante unos minutos, es ejercicio y calienta los músculos.
- 20 CHATEA CON TU HIJO/PAREJA/ALGUIEN - sintoniza con lo que es importante en vivir - y hacen las mañanas más interesantes! (mucho mejor que refunfuñar el uno al otro por encima del desayuno)
- 21 TEN UN GRAN DESAYUNO- estás llenando de combustible tu mente y tu cuerpo para el día. Usa tu congelador para desayunos rápidos, por ejemplo: embolsa algunas frutas y verduras picadas para preparar batidos, haz tortitas y congela para calentar, usa frutas congeladas y ponlas en el microondas para rociarlás sobre el yogur, etc
- 22 EL USO DE LOS "BOLSILLOS DE TIEMPO" - esperando a que algo se cocine? Usa este tiempo para acciones rápidas: meter o sacar ropa de la lavadora, vaciar o llenar el lavavajillas, doblar ropa, tenderete, haz al menos una cosa en este tiempo que de otro modo se desperdiciaría. En cuanto tengas una cosa realizada, te sentirás más dispuest@ a terminar más.
- 23 ORGANIZAR LA CENA- echa un vistazo a tu plan de comidas y haz cualquier preparación que puedas con anticipación; no hay nada mejor que llegar a casa después de un día de trabajo o de hacer otras cosas, y llegar tener algo fácil de preparar.
- 24 10 MINUTOS PARA REPASAR LA CASA- ¿Cuántas veces durante el día haces algo que solo necesitas hacer en la casa? Si caminas alrededor de su casa durante 10 minutos cada mañana, deberías poder detectar todas esas pequeñas cosas y sacarlas del camino a primera hora. No más distracciones (¡al menos, por ahora!)
- 25 DECÍATE UN TIEMPO A TI - no puedes hacerlo todo y nadie realmente espera que lo hagas. Date cuenta que cada días haces lo que puedes, y eso es fantástico! Si empiezas el día exhaust@ con los "tengo que cumplir" no vas a llegar a ningún lado. Guarda unos minutos de la mañana para decirte que lo vas a hacer genial, repítetelo hasta que te sientas empoderad@ a empezar el día.

COMIDA SEMANAL

LUNES

COMPRA

MARTES

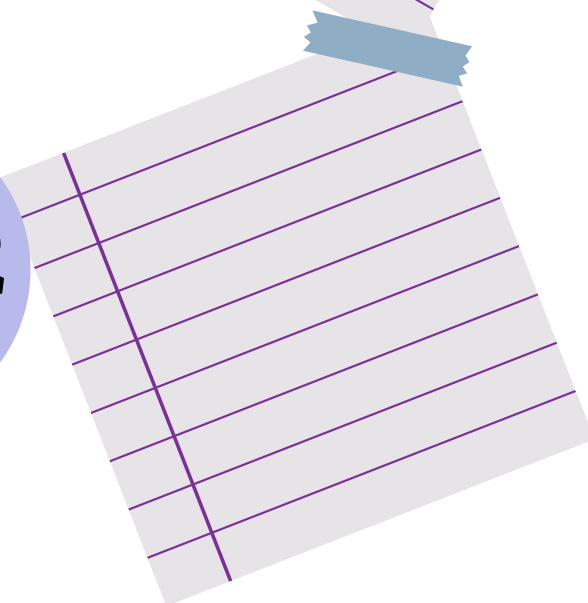
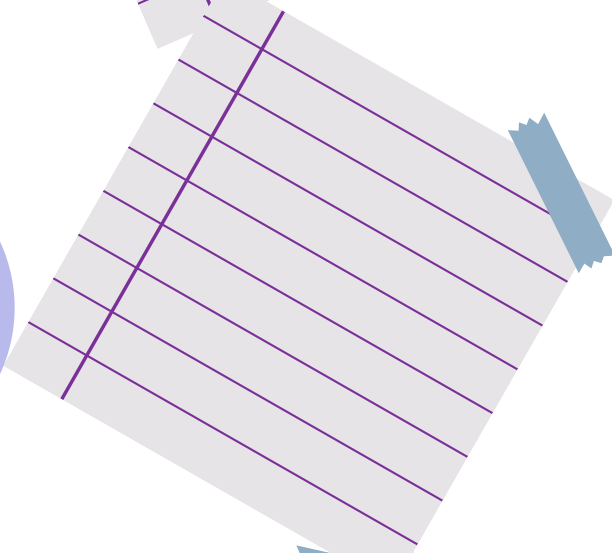
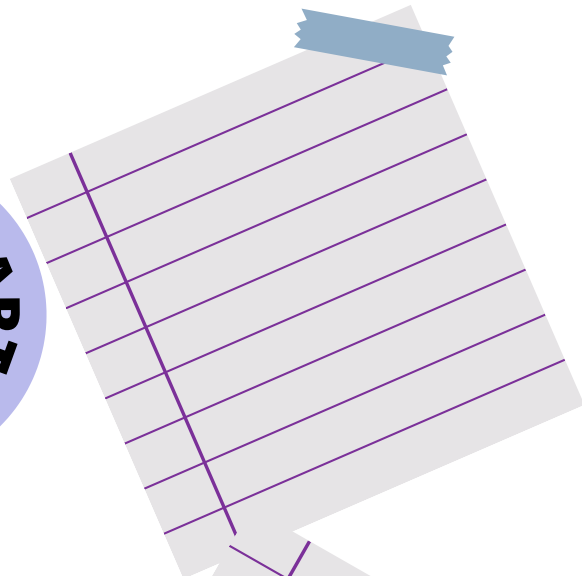
MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO



MANTENIMIENTO DOMESTICO *tasks*

Antes del invierno

- ☐ Comprobar el techo por si hay fugas
- ☐ Comprobar las ventas por si hay fugas: aire, humedad.
- ☐ Limpiar las ventilaciones de seguridad
- ☐ Si conduces que los elemento de nieve estén bien.
- ☐ Si tienes terraza o balcón protege los muebles y plantas

Tras el invierno

- ☐ Limpiar desagües domésticos
- ☐ Revisar las cerraduras y las llaves (ajenas)
- ☐ Comprobar si hay señales de humedad
- ☐ Pintura exterior /interior
- ☐ Purgar todos los radiadores tras su uso
- ☐ Revisar y sustituir complementos de playa/rio.

Casas independientes

- ☐ Mantenimiento de Canaletas: limpiar, mantener, juntas
- ☐ Comprobar maquinaria para exteriores: cortacésped, tijeras de poda, rastrillos.
- ☐ Mantenimiento aspersores, grifos, luces
- ☐ Tratar y mantener: jardín piscina, etc
- ☐ Inspeccionar fachada por daños
- ☐ Revisar baños y desagües menos usados

Por si acaso

- ☐ Revisar protocolo en caso de emergencia (robo, fuego, fuga,...)
- ☐ Comprobación del estado del cableado de la casa (desgaste, enchufes).
- ☐ Comprobar señales de humedad tras los muebles.
- ☐ Control de plagas de temporada. Tener todo preparado.

Anuales

- ☐ Revisión de caldera (suele ser anual)
- ☐ Comprobar el gas (suele ser anual)
- ☐ Revisar pólizas de seguro
- ☐ Revisar suministros y mantenimiento
- ☐ Servicio de coche: itv, impuestos
- ☐ Revisar extintores y detectores de gas y CO2
- ☐ Revisar calderas, shut, campanas extractoras, individuales y comunitarias

Dentro de casa

- ☐ Actualizar el inventario de la casa
- ☐ Blanquear baldosas si es necesario
- ☐ Revisar suelos y zócalos.
- ☐ Reparar estanterías rotas, bisagras, puertas,...
- ☐ Comprobar y reparar mobiliario interior
- ☐ Revisión en el baño/cocina, de loza, fuegos
- ☐ Arreglar puertas de armarios / cajones.
- ☐ Revisar caducidades de productos en cocina
- ☐ Revisar caducidades de productos aseo
- ☐ Limpiar los fregaderos y sus tuberías.
- ☐ Limpiar los sumideros de lavamanos y duchas.
- ☐ Comprobar las gomas de electrodomésticos: lavadoras, frigoríficos, etc...
- ☐ Aparatos de calefacción y frío domésticos; mantenimiento.
- ☐ Revisión de las luces domésticas, repuestos.
- ☐ Preparación de agujeros en paredes.
- ☐ Reparación de pinturas /papel paredes

Muchas pequeñas reparaciones pueden hacerse a través del seguro de la casa, vida o mantenimiento de caldera. Ojo suelen tener más trabajo en verano antes de las vacaciones, tenlo en cuenta para su contratación

40 cosas en Cuaresma

El Sal6n

- ☐ DVD y CD
- ☐ Revistas y papeles viejos
- ☐ Adornos da1ados
- ☐ Exceso de muebles
- ☐ Exceso de cojines /mantas o da1ados

En el armario

- ☐ Ropa con la que no te sientes bien
- ☐ Ropa que no te queda, y no tiene arreglo
- ☐ Ropa da1ada, sin arreglo
- ☐ Ropa sin usar por m1s de 1 a1o
- ☐ Ropa que no va con nada

En el ba1o

- ☐ Productos usados/pasados
- ☐ Cepillos de dientes viejos
- ☐ Juguetes de ba1o rotos /exceso
- ☐ Toallas viejas
- ☐ Medicamentos vencidos

Oficina en casa

- ☐ Bol6grafos que no funcionan
- ☐ Correo no deseado/papeleo antiguo
- ☐ Papeleo que necesita acci3n
- ☐ Correo electr3nico
- ☐ Lista de quehaceres

En el dormitorio

- ☐ Cosm3ticos de mesilla caducados
- ☐ Cosas no relajantes.
- ☐ Exceso de ropa de cama
- ☐ Desorden visible en el dormitorio
- ☐ Electr3nica innecesaria

Tareas diarias

- ☐ Cosas que no te gusta hacer
- ☐ Programaci3n excesiva planificada
- ☐ Eventos sociales que no disfrutas
- ☐ Exceso de viajes no aprovechados
- ☐ Cosas que toman demasiado tiempo

En la Cocina

- ☐ Comida pasada o en deshuso
- ☐ Vajilla desconchada, astillada
- ☐ Libros de recetas sin usar
- ☐ No esenciales en encimeras
- ☐ Aparatos de cocina sin usar

Limpiar tu mente

- ☐ Cualquier cosa que cause preocupaci3n
- ☐ Gente que te hace sentir mal
- ☐ Negatividad en la vida
- ☐ Pensamientos de "deber6a estar haciendo"
- ☐ Remordimientos

lista

Un año Increíble | Aitziber Araquistian

Limpieza de Primavera

1

Preparando la limpieza

PREPARARSE... Usar ropa cómoda / poner música o un audiolibro / tener líquido a mano para no deshidratarse / programa un cronómetro para no perder el tiempo, rétate a hacerlo más deprisa / conoce tu plan de acción (irás por habitación?, vas a hacerlo en varios días?, etc)

PREPARA TU CASA... Ordena rápidamente las cosas que están tiradas por ahí que interfieren en la limpieza / añade cualquier basura obvia a una bolsa para basura / abre las ventanas para ventilar / reúne los artículos de limpieza.

2

La cocina

- | | |
|--|--|
| ☐ Quitar el polvo del exterior de armarios | ☐ Limpiar el fregadero y los drenajes |
| ☐ Limpiar todas las luces y sustituir (op) | ☐ Limpiar los grifos |
| ☐ Vaciar armarios y limpiar | ☐ De la zona de cocina, limpia todos los artículos, palas y cucharas, tabla |
| ☐ Limpiar el horno | ☐ y otros elementos. Recolocar |
| ☐ Limpiar la encimera | ☐ Limpiar los salpicaderos y paredes |
| ☐ Limpiar la campana y el filtro (cambiar op) | ☐ Encerar o abrillantar todas las |
| ☐ Limpiar el microondas | ☐ puertas y manillas/tiradores |
| ☐ Limpiar el lavavajillas | ☐ Limpieza de cortinas o estores |
| ☐ Vaciar la nevera y limpiar | ☐ Limpiar Mesa y sillas |
| ☐ Descongelar el congelador | ☐ Fregar el suelo |
| ☐ Limpiar la papelera | |

Tomar nota de cualquier trabajo de arreglo / mantenimiento que debe realizarse en este espacio ☐

3

Los Baños

- | | |
|--|--|
| ☐ Lavar todas las alfombras y toallas | ☐ Limpiar las ventanas (si las hay) |
| ☐ Limpiar todos los accesorios y juguetes | ☐ Limpiar las cortinas |
| ☐ Limpiar el Respiradero | ☐ Limpiar el inodoro |
| ☐ Limpiar los espejos | ☐ Limpiar el baño |
| ☐ Lavar todos los azulejos de la pared | ☐ Limpiar la ducha |
| ☐ Limpiar todos los grifos | ☐ Limpiar el lavabo |
| ☐ Limpiar la mampara/cortina de la ducha | ☐ Limpiar la papelera |
| ☐ Sacar todo de los armarios y limpiar el interior. Recolocar | |

Tomar nota de cualquier trabajo de arreglo / mantenimiento que debe realizarse en este espacio ☐

#4

Otras Habitaciones

- | | |
|--|--|
| ☐ Limpiar todas las luces | ☐ Limpiar las manillas |
| ☐ Limpiar las ventanas | ☐ Sacar todo de armarios y limpiar interior |
| ☐ Limpiar las cortinas/estores | ☐ Pulir las superficies (si es necesario) |
| ☐ Limpiar las fundas de cojines | ☐ Limpiar los espejos |
| ☐ Limpiar el cuero/polipiel | ☐ Mover todos los muebles y limpiar |
| ☐ Aspirar bajos de cojines/sillas | ☐ detrás |
| ☐ Limpiar todos los marcos de fotos | ☐ Aspirar y limpiar todo |
| ☐ Limpiar todos los accesorios | ☐ Limpiar por vapor (incluir alfombras) |
| ☐ Limpiar toda la madera y las molduras | ☐ Encerar suelos de madera. |

Tomar nota de cualquier trabajo de arreglo / mantenimiento que debe realizarse en este espacio ☐

#5 Extra par incluir en las habitaciones

- | | |
|---|---|
| ☐ Lavar toda la ropa de cama | ☐ Girar o voltear el colchón |
| ☐ Lavar almohadas y edredones | ☐ Aspirar el colcón |
| ☐ Lavar el protector del colchón | ☐ Cuidar las plantas |

#6

Exteriores

- | | |
|--|--|
| ☐ Barrer garaje / balcones / cobertizos | ☐ Limpieza de contenedores |
| ☐ Lavado eléctrico del suelo | ☐ Lavar ventanas exteriores |
| ☐ Limpiar muebles de jardín | ☐ Canalones y drenajes. |
| ☐ Coche limpio por fuera y dentro | |

Tomar nota de cualquier trabajo de arreglo / mantenimiento que debe realizarse en este espacio ☐

#7

Trabajos complementarios

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

Cambiar todas las pilas de alarmas, relojes y comprobar funcionamiento correcto de estos aparatos ☐

