

Settimana dal ____ al ____ Il mio obiettivo della settimana: _____

Planner settimanale

3 PRIORITÀ DELLA SETTIMANA

1 _____

2 _____

3 _____

versione mini: _____ versione mini: _____ versione mini: _____

LUN __/__/__	MAR __/__/__	MER __/__/__	GIO __/__/__	VEN __/__/__	SAB __/__/__	DOM __/__/__
Impegni _____ _____ _____	Impegni _____ _____ _____	Impegni _____ _____ _____	Impegni _____ _____ _____	Impegni _____ _____ _____	Impegni _____ _____ _____	Impegni _____ _____ _____
Oggi, solo 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____	Oggi, solo 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____	Oggi, solo 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____	Oggi, solo 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____	Oggi, solo 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____	Oggi, solo 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____	Oggi, solo 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____
☐ giornata no: ho fatto la versione mini	☐ giornata no: ho fatto la versione mini	☐ giornata no: ho fatto la versione mini	☐ giornata no: ho fatto la versione mini	☐ giornata no: ho fatto la versione mini	☐ giornata no: ho fatto la versione mini	☐ giornata no: ho fatto la versione mini
È andata bene: _____ _____	È andata bene: _____ _____	È andata bene: _____ _____	È andata bene: _____ _____	È andata bene: _____ _____	È andata bene: _____ _____	È andata bene: _____ _____

ABITUDINI

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Se avanza tempo (senza data):

Riposo di questa settimana:



Revisione della settimana (15 minuti)

Data: __/__/__

3 cose che sono andate bene

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Cosa è rimasto, e perché (senza giudizio)

Una cosa da alleggerire la settimana prossima

Primo compito di lunedì (per partire senza pensarci):

versione da 2 minuti: _____

