

Semana de __/__/__ a __/__/__

Meu foco da semana: _____

Planner semanal

3 PRIORIDADES DA SEMANA

1 _____ 2 _____ 3 _____
versão mini: _____ versão mini: _____ versão mini: _____

SEG __/__/__	TER __/__/__	QUA __/__/__	QUI __/__/__	SEX __/__/__	SÁB __/__/__	DOM __/__/__
Compromissos _____ _____ _____	Compromissos _____ _____ _____	Compromissos _____ _____ _____	Compromissos _____ _____ _____	Compromissos _____ _____ _____	Compromissos _____ _____ _____	Compromissos _____ _____ _____
Hoje, só 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____ ☐ dia ruim: fiz a versão mini Deu certo: _____ _____	Hoje, só 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____ ☐ dia ruim: fiz a versão mini Deu certo: _____ _____	Hoje, só 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____ ☐ dia ruim: fiz a versão mini Deu certo: _____ _____	Hoje, só 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____ ☐ dia ruim: fiz a versão mini Deu certo: _____ _____	Hoje, só 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____ ☐ dia ruim: fiz a versão mini Deu certo: _____ _____	Hoje, só 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____ ☐ dia ruim: fiz a versão mini Deu certo: _____ _____	Hoje, só 3: 1 ☐ _____ 2 ☐ _____ 3 ☐ _____ ☐ dia ruim: fiz a versão mini Deu certo: _____ _____

HÁBITOS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Se der (sem data):

Descanso desta semana:

Revisão da semana (15 minutos)

Data: __/__/__

3 coisas que deram certo

1 _____

2 _____

3 _____

O que ficou, e por quê (sem julgamento)

Uma coisa para deixar mais leve na próxima semana

Primeira tarefa de segunda-feira (para começar sem pensar):

versão de 2 minutos: _____