PLANEJAMENTO SEMANAL

para uma rotina de produtividade

MÊS _____
SEMANA _____

SEGUNDA FEIRA

Data: _____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

TERÇA FEIRA

Data: _____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

QUARTA FEIRA

Data: _____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

QUINTA FEIRA

Data: _____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

SEXTA FEIRA

Data: _____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

SÁBADO

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

DOMINGO

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

META SEMANAL

	PROGRESSO
_____	☐☐☐☐☐
_____	☐☐☐☐☐
_____	☐☐☐☐☐

HÁBITOS

	S	T	Q	Q	S	S	D
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

MOODS

	S	T	Q	Q	S	S	D
FOCO	○	○	○	○	○	○	○
ENERGIA	○	○	○	○	○	○	○
MOTIVAÇÃO	○	○	○	○	○	○	○
EQUILIBRIO	○	○	○	○	○	○	○
CRIATIVIDADE	○	○	○	○	○	○	○

ANOTAÇÕES

LEGENDA: ☐ A FAZER ▨ FEITO ☒ DESPRIORIZADO ▻ ADIADO