

PLANNER

anti-procrastinação



Educação e Desenvolvimento Pessoal



MINHAS TRÊS

tarefas essenciais

DICA: SE VOCÊ CONCLUIR PELO MENOS
ESSAS TRÊS TAREFAS, SEU DIA JÁ SERÁ
PRODUTIVO!



PASSOS MENORES

para grandes tarefas

Tarefa grande: _____

Passo 1: _____

Passo 2: _____

Passo 3: _____

Tarefa grande: _____

Passo 1: _____

Passo 2: _____

Passo 3: _____

DICA: O SEGREDO É COMEÇAR!
PEQUENOS PASSOS CRIAM PROGRESSO
REAL.

HORÁRIO DE MAIOR *foco e energia*

Melhores horários para estudar

Horário 1: _____

Horário 2: _____

Maior distração do dia: _____

O que eu posso fazer para evitar essa distração?

- Silenciar notificações
- Estudar em outro ambiente
- Definir horários fixos para pausas
- Outra: _____

DICA: O SEGREDO É COMEÇAR!
PEQUENOS PASSOS CRIAM PROGRESSO
REAL.

estudoconsciente.com

MOTIVAÇÃO

do dia

POR QUE ESSA TAREFA É IMPORTANTE?

*(escreva um motivo para
manter-se focado)*

RECOMPENSA AO CUMPRIR MINHAS METAS:

DICA: PEQUENAS RECOMPENSAS AJUDAM
A CRIAR HÁBITOS PRODUTIVOS!



CHECKLIST RÁPIDO

finalizei o dia com sucesso?

- Concluí pelo menos 3 tarefas essenciais
- Fiz pausas estratégicas e evitei distrações
- Usei técnicas para manter o foco e a produtividade
- Me recompensei pelas conquistas do dia

Nota do meu dia de produtividade:

- ★ Ruim (Procrastinei muito)
- ★★ Regular (Concluí algumas coisas)
- ★★★ Bom (Fui produtivo, mas poderia melhorar)
- ★★★★ Ótimo (Concluí quase tudo)
- ★★★★★ Excelente! (Meu dia foi super produtivo!)

LEMBRE-SE: A AÇÃO VENCE A
PROCRASTINAÇÃO! QUANTO MAIS VOCÊ
PRATICAR ESSE MÉTODO, MAIS PRODUTIVO SE
TORNARÁ. **PEQUENOS AVANÇOS DIÁRIOS
LEVAM A GRANDES CONQUISTAS!**

SALVE E IMPRIMA ESTE PLANNER PARA USAR
DIARIAMENTE!

GOSTOU? COMPARTILHE COM ALGUÉM QUE
TAMBÉM PRECISA PARAR DE PROCRASTINAR!