

Depois de Estudar

O que avançou?

Qual é a evidência?

Onde desandou?

Qual ajuste farei?

Por onde vou retomar?

FECHAMENTO

Hoje avancei em:

Travei em:

Na próxima vez, começo por:

Antes de Estudar

O que precisa avançar?

Qual é a prioridade?

Qual é o meu Mínimo Diário?

Qual é a primeira ação?

O que pode me interromper?

Quando encerro?

IAMCLARISSA

Depois de Estudar

Registre o que aconteceu no bloco de estudo.

O que avançou?

Qual é a evidência?

Onde desandou?

Qual ajuste farei?

Por onde vou retomar?

Hoje avancei em:

Travei em:

Na próxima vez, começo por:

IAMCLARISSA

Antes de Estudar

Preencha antes de começar o bloco de estudo.

O que precisa avançar?

Qual é a prioridade?

Qual é o meu Mínimo Diário?

Qual é a primeira ação?

O que pode me interromper?

Quando encerro?
