PLANEJAMENTO SEMANAL

ATIVIDADE	CLASSIFICAÇÃO	TEMPO	OBSERVAÇÃO

CONTROLE DE TAREFAS

TAREFA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

FOCO PRODUTIVO

ATIVIDADES FOCO

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

METAS DA SEMANA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

HÁBITOS DE SUCESSO

MEDITAÇÃO							
AFIRMAÇÕES							
VISUALIZAÇÃO							
LEITURA							
ESCRITA							
EXERCÍCIO FÍSICO							

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO