

data

D S T Q Q S S J F M A M J J A S O N D  
 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

estou progredindo em/me sentindo como:

PONTOS DE ATENÇÃO



QUAIS AS TRÊS TAREFAS MAIS IMPORTANTES DO DIA?

**1**

**2**

**3**

MANHÃ

☆

☆

☆

☆

☆

TARDE

☆

☆

☆

☆

☆

BLOQUEAR																			



ALARMES E MARCOS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

OBSERVAÇÕES E COISAS MENTAIS

Grid for notes and mental items.

*fin*



limpar

comprar

fazer

NOTA

**10**

PARA HOJE