PLANNER DE ROTINA

O dia em três turnos

Data _____ S T Q Q S S D

ESSÊNCIA ORGANIZADA

A PRIORIDADE DO DIA _____

Manhã

ATÉ O ALMOÇO

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Tarde

ATÉ O FIM DO EXPEDIENTE

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Noite

ATÉ A HORA DE DORMIR

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____