pensio

Bloqueador de Tempo

5 min

Planeje seu dia em blocos de tempo — atribua tarefas a horas específicas e reflita sobre como sua energia e foco mudam ao longo do dia.

SEÇÃO 1

Data

SEÇÃO 2

Blocos de Tempo

| Horário | Tarefa | Nível de Energia |

|---|---|---|

| 6:00–7:00 | | |

| 7:00–8:00 | | |

| 8:00–9:00 | | |

| 9:00–10:00 | | |

| 10:00–11:00 | | |

| 11:00–12:00 | | |

| 12:00–13:00 | | |

| 13:00–14:00 | | |

| 14:00–15:00 | | |

| 15:00–16:00 | | |

| 16:00–17:00 | | |

| 17:00–18:00 | | |

SEÇÃO 3

O que funcionou bem hoje?

SEÇÃO 4

O que eu mudaria?

SEÇÃO 5

Notas

Gerado com Pensio
pensio.app