


PLANILHA DE ATIVIDADES - O QUE EU FIZ DIA ____ / ____ / ____

06:00		18:15	
06:15		18:30	
06:30		18:45	
06:45		19:00	
07:00		19:15	
07:15		19:30	
07:30		19:45	
07:45		20:00	
08:00		20:15	
08:15		20:30	
08:30		20:45	
08:45		21:00	
09:00		21:15	
09:15		21:30	
09:30		21:45	
09:45		22:00	
10:00		22:15	
10:15		22:30	
10:30		22:45	
10:45		23:00	
11:00		23:15	
11:15		23:30	
11:30		23:45	
11:45		00:00	
12:15		00:15	
12:30		00:30	
12:45		00:45	
13:00		01:00	
13:15		01:15	
13:30		01:30	
13:45		01:45	
14:00		02:00	
14:15			<p>Escolha um ou mais dias, para mapear suas atividades. Dê preferência para dias que façam parte da sua rotina. Analise o que MANTER, o que ELIMINAR, o que AJUSTAR (tempo e ou dia)</p>  <p>Daniela Franco Coach em Inteligência Emocional</p>
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
17:15			
17:30			
17:45			
18:00			