

---



# Diário de Produtividade

---



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

Criado com Loomjournals

---

# Como Usar Este Diário

---

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

**Data:** \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

**Data:** \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*

Data: \_\_\_\_\_

Nível de energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de foco:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nível de motivação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Satisfação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tarefas concluídas: \_\_\_\_\_

Rotina matinal:

Exercício:



**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

**Destaque do dia** *(o momento mais significativo ou produtivo do seu dia de trabalho)*

**Realizações** *(o que você realizou hoje? liste tarefas concluídas e progressos feitos)*

**Maior conquista** *(sua maior conquista hoje — uma tarefa concluída, um avanço, um problema resolvido)*

**Maior distração** *(o que tirou você do rumo? identificar distrações ajuda a eliminá-las)*