
Planejamento semanal sem complicação

Um roteiro leve para organizar prioridades, reservar tempo e revisar a semana. Inclui um exercício prático. Material de demonstração do PDFnator.

1. Escolha até três prioridades para a semana.
2. Reserve primeiro os compromissos com horário fixo.
3. Deixe intervalos livres para imprevistos e descanso.
4. No fim da semana, registre o que funcionou e ajuste o próximo plano.

Escreva três prioridades e escolha um primeiro passo de quinze minutos para cada uma.