

Roteiro Semanal

Nome: _____

Data: _____

	Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã								
Tarde								
Noite								

Categorias

Descanso	Atividade física	Hobbies	Desporto	Arte	Ciência		
Alimentação	Estudo	Tempo livre	Cultura	Música	Futuro		

Reflexão

Interesses / Talentos (a desenvolver)	Dificuldades (a melhorar)	Prioridades (objetivos a focar)
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

Observações