

Monte o seu quadro horário.  
 MODELO DE QUADRO HORÁRIO GERAL

ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO:  
 RESPONSABILIDADE + FLEXIBILIDADE

Dia / Hora	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira	Sábado	Domingo
6 / 7 h							
7 / 8 h							
8 / 9 h							
9 / 10 h							
10 / 11 h							
11 / 12 h							
12 / 13 h							
13 / 14 h							
14 / 15 h							
15 / 16 h							
16 / 17 h							
17 / 18 h							
18 / 19 h							
19 / 20 h							
20 / 21 h							
21 / 22 h							
22 / 23 h							
23 / 24 h							

**"Tempo não se tem, tempo se faz"**  
**"Concurso se faz até passar"**  
**"A diferença entre sonho e a realidade é a**  
**quantidade certa de tempo e trabalho"**  
*William Douglas*

Obs.: Recomendo que você não preencha este quadro. Sugiro que o fotocopie e utilize a cópia cada vez que for mexer no seu horário. Fotocópia serve para estas coisas. Obviamente, somos contra a cópia ilegal de livros, o que não se aplica a pequenos trechos. Entendemos que a cópia ilegal prejudica o autor e o mercado do livro.

- 1) "Fotografe" seu horário atual
- 2) Some os tempos e veja se estão razoáveis
- 3) Aplique a técnica AEIOU (Cap. 8)
- 4) Modifique o que julgar útil para alcançar equilíbrio e sucesso.

Verifique o total de horas para:		
SONO:	FAMÍLIA:	ESTUDO/SOZINHO:
ALIMENTAÇÃO/HIGIENE:	EXERCÍCIOS FÍSICOS:	ESTUDO/CURSOS:
LAZER:	IGREJA:	TRABALHO: