

Work-Life Balance Weekly Planner

Nama: Yanto

Minggu/Tanggal: 1/1-7 Januari 2025

Senin

Waktu	Aktivitas	Kategori
06.30-07.30	Bangun, meditasi, sarapan	Me Time
07.30-12.00	Kerja fokus (no distraksi!)	Kerja
12.00-13.00	Makan siang + jalan kaki	Me Time
13.00-16.00	Kerja (batch meeting/email)	Kerja
16.00-17.00	Olahraga (yoga/lari)	Me Time
17.00-18.30	Masak makan malam + quality time keluarga	Keluarga
18.30-20.00	Bebas (hobi/baca buku)	Me Time
20.00-22.00	Hiburan (nonton film)	Keluarga
22.00-06.30	Tidur	Istirahat

Selasa

Waktu	Aktivitas	Kategori
06.30-07.30	Sarapan + podcast	Me Time
07.30-12.00	Kerja deep work	Kerja
12.00-13.00	Lunch date dengan teman	Sosial
13.00-15.00	Kerja (task administratif)	Kerja
15.00-16.00	Power nap (20 menit)	Istirahat
16.00-18.00	Belajar skill baru (kursus online)	Me Time
18.00-19.30	Bersih-bersih rumah	Domestik
19.30-21.00	Dinner + ngobrol dengan pasangan	Keluarga
21.00-22.00	Baca buku fiksi	Me Time

Rabu: WFH Day

Waktu	Aktivitas	Kategori
07.00-08.00	Sarapan sambil nonton TED Talk	Me Time
08.00-11.00	Kerja (video call max 2 jam)	Kerja
11.00-12.00	Istirahat mata (jalan di taman)	Me Time
12.00-13.00	Makan siang	Istirahat
13.00-15.00	Kerja (tugas kreatif)	Kerja
15.00-16.30	Jalan-jalan ke kafe	Me Time
16.30-18.00	Kerja (reply email)	Kerja
18.00-20.00	Kelas memasak online	Sosial
20.00-22.00	Gaming/movie marathon	Me Time

Kamis - Minggu

Silakan isi sesuai kebutuhan dengan panduan berikut.

Tips Memakai Template:

Flexible Blocks: Sesuaikan durasi aktivitas dengan kebutuhan.

Buffer Time: Sisipkan 15-30 menit antaraktivitas untuk hal tak terduga.

Weekly Review: Setiap Minggu malam, evaluasi apa yang perlu diimprove.