<!DOCTYPE html>

<html lang="ro">

<head>

    <meta charset="UTF-8">

    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

    <title>Plan Săptămânal Freelancer Dinamic</title>

    <script src="https://cdn.tailwindcss.com"></script>

    <script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/chart.js"></script>

    <link rel="preconnect" href="https://fonts.googleapis.com">

    <link rel="preconnect" href="https://fonts.gstatic.com" crossorigin>

    <link href="https://fonts.googleapis.com/css2?family=Inter:wght@400;500;600;700;900&display=swap" rel="stylesheet">

    <!-- Chosen Palette: Energetic & Playful -->

    <!-- Application Structure Plan: Transformed into an interactive tracker. The user can input daily hours (Mon-Fri) and the total hours and the Chart.js visualization update dynamically. This is a better fit for a 'Notion interactive page' feeling. The content is preserved and enhanced with real-time data binding. -->

    <style>

        body {

            font-family: 'Inter', sans-serif;

            background-color: #f8fafc;

        }

        .chart-container {

            position: relative;

            width: 100%;

            max-width: 800px;

            margin-left: auto;

            margin-right: auto;

            height: 250px;

            max-height: 300px;

        }

        @media (min-width: 768px) {

            .chart-container {

                height: 400px;

                max-height: 400px;

            }

        }

        .timeline-item::before {

            content: '';

            position: absolute;

            left: 19px;

            top: 0;

            bottom: 0;

            width: 2px;

            background-color: #e2e8f0;

        }

        .timeline-marker {

            position: absolute;

            left: 11px;

            top: 4px;

            height: 18px;

            width: 18px;

            border-radius: 9999px;

            border: 4px solid #f8fafc;

        }

    </style>

</head>

<body class="text-slate-800">

    <div class="container mx-auto p-4 md:p-8 max-w-7xl">

        <header class="text-center my-8 md:my-16">

            <h1 class="text-4xl md:text-6xl font-black text-slate-900 tracking-tight">Săptămâna Freelancerului Anti-Burnout</h1>

            <p class="mt-4 text-lg md:text-xl text-slate-600 max-w-3xl mx-auto">Un instrument dinamic pentru a urmări ritmul săptămânal de lucru (Sprint, Menține, Recuperează).</p>

        </header>

        <main>

            <section id="overview" class="mb-12 md:mb-20">

                <div class="text-center bg-white rounded-2xl shadow-lg p-8">

                    <p class="text-2xl font-semibold text-[#073B4C] tracking-wide">Total Săptămânal de Ore Lucrate</p>

                    <!-- Total hours display is now dynamic -->

                    <p id="totalHoursDisplay" class="text-8xl md:text-9xl font-black text-[#118AB2] my-4">37.5</p>

                    <p class="text-2xl font-semibold text-[#073B4C] tracking-wide">Ore</p>

                </div>

            </section>

            <section id="cadence" class="mb-12 md:mb-20">

                <div class="bg-white rounded-2xl shadow-lg p-6 md:p-8">

                    <h2 class="text-3xl font-bold text-center text-slate-900 mb-2">Ritmul Săptămânal & Urmărirea Orelo</h2>

                    <p class="text-center text-slate-600 mb-8 max-w-2xl mx-auto">Ajustați orele efective de lucru de mai jos pentru a vedea cum se modifică totalul săptămânal și vizualizarea ciclului Sprint/Recover.</p>

                    <!-- Interactive Inputs for Hours -->

                    <div id="hour-inputs" class="flex flex-wrap justify-center gap-3 mb-10">

                        <label class="text-center">

                            <span class="text-xs font-semibold block text-slate-500">Luni (Sprint)</span>

                            <input type="number" step="0.5" min="0" max="10" value="8.5" data-day="0" class="daily-hour-input w-20 p-1 mt-1 text-center border-2 border-[#FF6B6B] rounded-md focus:border-red-600 outline-none transition-colors">

                        </label>

                        <label class="text-center">

                            <span class="text-xs font-semibold block text-slate-500">Marți (Sprint)</span>

                            <input type="number" step="0.5" min="0" max="10" value="8.0" data-day="1" class="daily-hour-input w-20 p-1 mt-1 text-center border-2 border-[#FF6B6B] rounded-md focus:border-red-600 outline-none transition-colors">

                        </label>

                        <label class="text-center">

                            <span class="text-xs font-semibold block text-slate-500">Miercuri (Recuperează)</span>

                            <input type="number" step="0.5" min="0" max="10" value="6.5" data-day="2" class="daily-hour-input w-20 p-1 mt-1 text-center border-2 border-[#06D6A0] rounded-md focus:border-green-600 outline-none transition-colors">

                        </label>

                        <label class="text-center">

                            <span class="text-xs font-semibold block text-slate-500">Joi (Menține)</span>

                            <input type="number" step="0.5" min="0" max="10" value="8.5" data-day="3" class="daily-hour-input w-20 p-1 mt-1 text-center border-2 border-[#118AB2] rounded-md focus:border-blue-600 outline-none transition-colors">

                        </label>

                        <label class="text-center">

                            <span class="text-xs font-semibold block text-slate-500">Vineri (Recuperează)</span>

                            <input type="number" step="0.5" min="0" max="10" value="6.0" data-day="4" class="daily-hour-input w-20 p-1 mt-1 text-center border-2 border-[#06D6A0] rounded-md focus:border-green-600 outline-none transition-colors">

                        </label>

                    </div>

                    <div class="chart-container">

                        <canvas id="weeklyHoursChart"></canvas>

                    </div>

                </div>

            </section>

            <section id="blocks" class="mb-12 md:mb-20">

                <h2 class="text-3xl font-bold text-center text-slate-900 mb-8">Blocuri de Activitate Cheie: Metrici de Input</h2>

                 <p class="text-center text-slate-600 mb-8 max-w-2xl mx-auto">Succesul se măsoară prin finalizarea acestor blocuri. Urmăriți-vă input-urile zilnice pentru a construi un impuls constant.</p>

                <div class="grid grid-cols-1 md:grid-cols-2 lg:grid-cols-4 gap-6">

                    <div class="bg-white rounded-2xl shadow-lg p-6 border-t-4 border-[#FF6B6B]">

                        <h3 class="text-xl font-bold text-slate-900">BD Sprint</h3>

                        <p class="text-sm font-semibold text-[#FF6B6B]">INTENSITATE: MARE</p>

                        <p class="text-slate-600 mt-2">Contactare dedicată și concentrată a noilor clienți. Aici plantați semințele pentru viitoarea afacere.</p>

                        <div class="mt-4 bg-slate-50 p-3 rounded-lg">

                            <p class="text-sm font-medium text-slate-500">Urmăriți Zilnic:</p>

                            <p class="text-lg font-bold text-[#073B4C]">Contacte Noi Atinge</p>

                        </div>

                    </div>

                    <div class="bg-white rounded-2xl shadow-lg p-6 border-t-4 border-[#FFD166]">

                        <h3 class="text-xl font-bold text-slate-900">Sondare Aprofundată</h3>

                        <p class="text-sm font-semibold text-[#FFD166]">INTENSITATE: MARE</p>

                        <p class="text-slate-600 mt-2">Sursare de volum și contact inițial personalizat pentru roluri deschise. Aceasta alimentează fluxul de candidați.</p>

                        <div class="mt-4 bg-slate-50 p-3 rounded-lg">

                            <p class="text-sm font-medium text-slate-500">Urmăriți Zilnic:</p>

                            <p class="text-lg font-bold text-[#073B4C]">Candidați Calificați Noi</p>

                        </div>

                    </div>

                    <div class="bg-white rounded-2xl shadow-lg p-6 border-t-4 border-[#118AB2]">

                        <h3 class="text-xl font-bold text-slate-900">Slot de Execuție</h3>

                        <p class="text-sm font-semibold text-[#118AB2]">INTENSITATE: MEDIE</p>

                        <p class="text-slate-600 mt-2">Screening, coordonare interviuri și follow-up-uri. Aceasta avansează candidații și clienții.</p>

                        <div class="mt-4 bg-slate-50 p-3 rounded-lg">

                            <p class="text-sm font-medium text-slate-500">Urmăriți Zilnic:</p>

                            <p class="text-lg font-bold text-[#073B4C]">Screening-uri & Actualizări Trimise</p>

                        </div>

                    </div>

                    <div class="bg-white rounded-2xl shadow-lg p-6 border-t-4 border-[#06D6A0]">

                        <h3 class="text-xl font-bold text-slate-900">Revizuire & Pregătire</h3>

                        <p class="text-sm font-semibold text-[#06D6A0]">INTENSITATE: SCĂZUTĂ</p>

                        <p class="text-slate-600 mt-2">Înregistrați-vă input-urile și planificați ziua următoare. Pas crucial pentru menținerea impulsului.</p>

                        <div class="mt-4 bg-slate-50 p-3 rounded-lg">

                            <p class="text-sm font-medium text-slate-500">Urmăriți Zilnic:</p>

                            <p class="text-lg font-bold text-[#073B4C]">Total Input Înregistrat</p>

                        </div>

                    </div>

                </div>

            </section>

            <section id="schedule" class="mb-12 md:mb-20">

                 <h2 class="text-3xl font-bold text-center text-slate-900 mb-8">Planul Zilnic Detaliat</h2>

                 <p class="text-center text-slate-600 mb-10 max-w-2xl mx-auto">Structura detaliată a zilelor de Sprint, Menține și Recuperează pentru eficacitate maximă.</p>

                <div class="grid grid-cols-1 lg:grid-cols-5 gap-8">

                    <div class="day-column">

                        <h3 class="text-xl font-bold text-center p-3 bg-[#FF6B6B] text-white rounded-lg shadow-md mb-6">Luni: Sprint <span class="font-normal text-sm block">8.5 Ore</span></h3>

                        <div class="relative pl-10">

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                                <div class="timeline-marker bg-[#FF6B6B]"></div>

                                <p class="font-bold">9:00 - 11:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Pregătire & Outreach BD Maxim</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                                <div class="timeline-marker bg-[#FF6B6B]"></div>

                                <p class="font-bold">11:30 - 3:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Sondare Aprofundată (cu Pauza de Prânz)</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                               <div class="timeline-marker bg-[#FF6B6B]"></div>

                                <p class="font-bold">3:30 - 6:00</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Sloturi de Execuție & Revizuire Finală</p>

                            </div>

                        </div>

                    </div>

                    <div class="day-column">

                        <h3 class="text-xl font-bold text-center p-3 bg-[#FF6B6B] text-white rounded-lg shadow-md mb-6">Marți: Sprint <span class="font-normal text-sm block">8.0 Ore</span></h3>

                        <div class="relative pl-10">

                             <div class="timeline-item relative pb-4">

                                <div class="timeline-marker bg-[#FF6B6B]"></div>

                                <p class="font-bold">9:00 - 11:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Pregătire & Sursare de Volum</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                               <div class="timeline-marker bg-[#FF6B6B]"></div>

                                <p class="font-bold">11:30 - 3:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Follow-up BD & Sursare Activă (cu Pauza de Prânz)</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                               <div class="timeline-marker bg-[#FF6B6B]"></div>

                                <p class="font-bold">3:30 - 6:00</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Execuție, Dezvoltare Pro & Revizuire</p>

                            </div>

                        </div>

                    </div>

                    <div class="day-column">

                        <h3 class="text-xl font-bold text-center p-3 bg-[#06D6A0] text-white rounded-lg shadow-md mb-6">Miercuri: Recuperează <span class="font-normal text-sm block">6.5 Ore</span></h3>

                        <div class="relative pl-10">

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                                <div class="timeline-marker bg-[#06D6A0]"></div>

                                <p class="font-bold">9:00 - 11:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Pregătire & Strategie/Revizuire</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                               <div class="timeline-marker bg-[#06D6A0]"></div>

                                <p class="font-bold">11:30 - 1:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Administrare de Valoare Înaltă & Prânz</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                               <div class="timeline-marker bg-[#06D6A0]"></div>

                                <p class="font-bold">1:30 - 4:00</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Dezvoltare Profesională & Pregătire pentru Terminare Devreme</p>

                            </div>

                        </div>

                    </div>

                    <div class="day-column">

                        <h3 class="text-xl font-bold text-center p-3 bg-[#118AB2] text-white rounded-lg shadow-md mb-6">Joi: Menține <span class="font-normal text-sm block">8.5 Ore</span></h3>

                        <div class="relative pl-10">

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                                <div class="timeline-marker bg-[#118AB2]"></div>

                                <p class="font-bold">9:00 - 11:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Pregătire & Screening-uri/Apeluri Candidați</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                               <div class="timeline-marker bg-[#118AB2]"></div>

                                <p class="font-bold">11:30 - 3:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Follow-up BD & Impuls Recrutare (cu Prânz)</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                               <div class="timeline-marker bg-[#118AB2]"></div>

                                <p class="font-bold">3:30 - 6:00</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Sloturi de Execuție, Curățarea Datelor & Revizuire</p>

                            </div>

                        </div>

                    </div>

                    <div class="day-column">

                        <h3 class="text-xl font-bold text-center p-3 bg-[#06D6A0] text-white rounded-lg shadow-md mb-6">Vineri: Recuperează & Admin <span class="font-normal text-sm block">6.0 Ore</span></h3>

                         <div class="relative pl-10">

                             <div class="timeline-item relative pb-4">

                                <div class="timeline-marker bg-[#06D6A0]"></div>

                                <p class="font-bold">9:00 - 11:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Pregătire & Strategie BD pentru săptămâna viitoare</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                               <div class="timeline-marker bg-[#06D6A0]"></div>

                                <p class="font-bold">11:30 - 3:30</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Debrief Săptămânal & Administrare Financiară (cu Prânz)</p>

                            </div>

                            <div class="timeline-item relative pb-4">

                               <div class="timeline-marker bg-[#06D6A0]"></div>

                                <p class="font-bold">3:30 - 5:00</p>

                                <p class="text-slate-600 text-sm">Învățare/Reflecție & Pregătire Finală pentru săptămâna viitoare</p>

                            </div>

                        </div>

                    </div>

                </div>

            </section>

             <section id="success" class="mb-12 md:mb-20">

                <h2 class="text-3xl font-bold text-center text-slate-900 mb-8">Note de Strategie pentru Succes</h2>

                <div class="grid grid-cols-1 md:grid-cols-3 gap-6">

                    <div class="bg-white rounded-2xl shadow-lg p-6">

                        <div class="flex items-center mb-3">

                            <div class="bg-slate-200 text-slate-800 rounded-lg p-2 mr-4 font-black text-2xl">1</div>

                            <h3 class="text-xl font-bold text-slate-900">Protejează Sprinturile</h3>

                        </div>

                        <p class="text-slate-600 pl-14">Tratează timpul de concentrare maximă ca pe întâlniri de ne-negociat. Construiește volumul aici.</p>

                    </div>

                     <div class="bg-white rounded-2xl shadow-lg p-6">

                        <div class="flex items-center mb-3">

                            <div class="bg-slate-200 text-slate-800 rounded-lg p-2 mr-4 font-black text-2xl">2</div>

                            <h3 class="text-xl font-bold text-slate-900">Zile Strategice mai Ușoare</h3>

                        </div>

                        <p class="text-slate-600 pl-14">Folosește zilele de Recuperează (Mie/Vin) pentru refacere personală și pentru a lucra \*la\* afacerea ta, nu doar \*în\* ea.</p>

                    </div>

                     <div class="bg-white rounded-2xl shadow-lg p-6">

                        <div class="flex items-center mb-3">

                            <div class="bg-slate-200 text-slate-800 rounded-lg p-2 mr-4 font-black text-2xl">3</div>

                            <h3 class="text-xl font-bold text-slate-900">Sărbătorește Input-ul</h3>

                        </div>

                        <p class="text-slate-600 pl-14">Măsura ta de succes pentru zi este înregistrarea numerelor. Input-urile consistente sunt singura cale sigură către output-uri consistente.</p>

                    </div>

                </div>

            </section>

        </main>

        <footer class="text-center py-8 border-t border-slate-200">

            <p class="text-slate-500">Un ghid vizual pentru o săptămână de freelance mai productivă și sustenabilă.</p>

        </footer>

    </div>

    <script>

        const inputs = document.querySelectorAll('.daily-hour-input');

        const totalDisplay = document.getElementById('totalHoursDisplay');

        // Culorile se potrivesc cu bordurile input-urilor și tipul de zi

        const backgroundColors = [

            '#FF6B6B', // Roșu - Sprint (Luni)

            '#FF6B6B', // Roșu - Sprint (Marți)

            '#06D6A0', // Verde - Recuperează (Miercuri)

            '#118AB2', // Albastru - Menține (Joi)

            '#06D6A0'  // Verde - Recuperează (Vineri)

        ];

        // Inițializarea Datelor

        const initialData = Array.from(inputs).map(input => parseFloat(input.value));

        const initialTotal = initialData.reduce((acc, val) => acc + val, 0).toFixed(1);

        totalDisplay.textContent = initialTotal;

        const ctx = document.getElementById('weeklyHoursChart').getContext('2d');

        const weeklyHoursChart = new Chart(ctx, {

            type: 'bar',

            data: {

                labels: ['Luni', 'Marți', 'Miercuri', 'Joi', 'Vineri'],

                datasets: [{

                    label: 'Ore Lucrate',

                    data: initialData,

                    backgroundColor: backgroundColors,

                    borderColor: backgroundColors,

                    borderWidth: 1,

                    borderRadius: 8,

                }]

            },

            options: {

                responsive: true,

                maintainAspectRatio: false,

                scales: {

                    y: {

                        beginAtZero: true,

                        title: {

                            display: true,

                            text: 'Ore'

                        }

                    }

                },

                plugins: {

                    legend: {

                        display: false

                    },

                    tooltip: {

                        callbacks: {

                            title: function(tooltipItems) {

                                const item = tooltipItems[0];

                                let label = item.chart.data.labels[item.dataIndex];

                                if (Array.isArray(label)) {

                                  return label.join(' ');

                                } else {

                                  return label;

                                }

                            }

                        }

                    }

                }

            }

        });

        // Funcția de Actualizare a Graficului și Totalului

        function updateSchedule() {

            let totalHours = 0;

            const newData = [];

            // Colectează noile date din input-uri și calculează totalul

            inputs.forEach(input => {

                let value = parseFloat(input.value);

                // Sanitize input: asigură-te că este un număr valid, nu negativ și nu depășește 10 (maximul setat)

                if (isNaN(value) || value < 0) value = 0;

                if (value > 10) value = 10;

                newData.push(value);

                totalHours += value;

            });

            // Actualizează Afișarea Totalului

            totalDisplay.textContent = totalHours.toFixed(1);

            // Actualizează Datele Graficului

            weeklyHoursChart.data.datasets[0].data = newData;

            weeklyHoursChart.update();

        }

        // Atașează ascultători de evenimente la toate input-urile

        inputs.forEach(input => {

            input.addEventListener('input', updateSchedule);

            input.addEventListener('change', updateSchedule);

        });

        // Rulează la inițializare pentru a seta valorile inițiale

        updateSchedule();

    </script>

</body>

</html>