



Planner diário

Hoje eu agradeço por...

--

Data:

Top 3 Prioridades - Próximos passos



(Tarefa mais difícil primeiro)

1.

Até finalizar sua primeira tarefa, considere tudo mais uma distração.

2.

3.

Tarefas Rápidas - Para finalizar entre reuniões (<10min)



Momentos mindful - Para atenção plena

Tire um momento para descansar a mente

Se afaste da mesa de trabalho

Feche o e-mail uma vez para focar

Top 3 Prioridades para amanhã



Amanhã antes de abrir o e-mail eu vou...

Hora a hora - Hard Landscape

7h

7h30

8h

8h30

9h

9h30

10h

10h30

11h

11h30

Meio-dia

12h30

13h

13h30

14h

14h30

15h

15h30

16h

16h30

17h

17h30

18h

18h30

19h

