



Desafio 30 dias de Produtividade

Caderno de Ativação

Lista de Verificação Diária

Semana 01

Dia 1 - Comprometa-se com o Desafio de Produtividade de 30 Dias.

Dia 2 - Reflita sobre sua vida e considere as áreas que você deseja mudar ou melhorar.

Dia 3 - Faça o Plano de 10 Anos para uma Vida Notável Exercício'. Guarde-o em local seguro para uso posterior.

Dia 4 - Realize o 'Exercício de 2 Listas'.

Dia 5 - Divida suas metas anuais em metas trimestrais e definir ações semanais importantes para alcançá-los.

Dia 6 - Construa sua 'Semana Ideal'.

Dia 7 - Acompanhe seu tempo por pelo menos um dia inteiro usando um dos métodos descritos na Lição 7.

Lista de Verificação Diária

Semana 02

Dia 9 – Reflita sobre suas ações diárias da semana passada. Anote quantos se alinham com sua visão de longo prazo.

Dia 10 – Aplique a 'Regra 80/20' em pelo menos uma área de sua vida. Considere como você pode fazer mais '20' e menos '80'.

Dia 11 – Defina um dia produtivo usando o Método 3-3-3.

Dia 12 – Aplique a 'regra dos 5 minutos' a uma tarefa que você adiou.

Dia 13 – Aplique a Lei de Parkinson estabelecendo um rigoroso prazo para algo em que você está trabalhando.

Dia 14 – Bloqueie o tempo do seu dia e experimente a Técnica Pomodoro dentro de cada bloco.

Lista de Verificação Diária

Semana 03

- Dia 16** – Reflita sobre seus sistemas atuais. Considerar quais áreas da sua vida se beneficiaram com uma atualização.

- Dia 17** – Identifique sua personalidade de jogo e reformule-a de suas tarefas hoje como um jogo.

- Dia 18** – Experimente um sistema de gerenciamento de tarefas. Use o processo Capturar, Organizar, Priorizar, Executar.

- Dia 19** – Escolha 1 (ou mais) hábitos para acompanhar esta semana.

- Dia 20** – Construa um kit de ferramentas de foco personalizado usando elementos das listas internas e externas fornecidas.

- Dia 21** – Comprometa-se com pelo menos 1 parte do 10-3-2-1 Técnica para a próxima semana.

Lista de Verificação Diária

Semana 04

Dia 23 – Considere seus próprios sistemas de reflexão. tem algum no lugar? Você poderia se beneficiar adicionando-os?

Dia 24 – Passe 5 minutos fazendo uma reflexão diária.

Dia 25 – Escolha um dia para realizar sua revisão semanal. Elabore uma estrutura de como você deseja conduzir.

Dia 26 – Defina um dia em seu calendário para realizar uma avaliação trimestral. Certifique-se de reservar bastante tempo.

Dia 27 – Considere o melhor momento para realizar sua Revisão anual e como você deseja estruturar..

Dia 28: Reflita sobre seu plano de 10 anos para uma vida notável. Revise-o como achar melhor
