



OS 5 PASSOS PARA CRIAR A SUA NOVA ROTINA MATINAL

O RITUAL DA NOITE ANTERIOR

1

Defina a sua Tarefa Mais Importante (TMI)

Qual a coisa mais importante que você precisa fazer amanhã?

2

Determine a quantidade de sono que você precisa

Quantas horas de sono (ciclos de 90 minutos)? 4h30, 6h, 7h30 ou 9h?

A ROTINA MATINAL

3

Sem "função soneca"

Respeite o compromisso que você assumiu com você mesmo.

Não usei a "função soneca". Estou de pé e pronto para ter um dia épico!

4

Sua rotina matinal

Quais as 3 coisas simples que você poderia realizar todas as manhãs para começar o seu dia com o pé direito?

1.

2.

3.

Quer mais um espaço para novas tarefas? OK!

4.

5.

5

Faça a sua Tarefa Mais Importante (TMI)

Mergulhe direto na sua Tarefa Mais Importante (TMI).

Minha TMI está concluída. Estou tendo um dia épico!