



OS 5 PASSOS PARA VOCÊ COMEÇAR A TRABALHAR BEM IMEDIATAMENTE

1

Defina claramente a tarefa na qual irá trabalhar agora

Defina com firmeza a tarefa a ser feita e faça o propósito firme de trabalhar nela com 100% do seu foco e energia.

2

Qual relação Tempo x Descanso (Timebox) você usará para a tarefa escolhida?

Não deixe o tempo correr livremente, escolha um timebox realista e justo para cumprir a sua tarefa.

3

Livre-se do seu celular

Eis o 3 passos simples para fazer esse grande bem à sua produtividade:

- 1. Desabilite Wi-Fi, 3G ou qualquer outra conexão com a internet*
- 2. Habilite o "modo silencioso" ou o "modo avião"*
- 3. Tire-o do seu alcance. Agora!*

4

Faça Log Out em TODAS as redes sociais e feche as abas do seu navegador que não possuem relação com a tarefa

Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, YouTube, Google Plus, Pinterest etc. etc. etc. Faça Log Out em todos eles. Caso ache necessário faça Log Out também no seu e-mail.

5

Tudo pronto? Ative o seu cronômetro e comece a trabalhar!

Agora aperte o botão "iniciar" (ou start) e cumpra o compromisso de manter-se trabalhando na tarefa escolhida até o término do tempo acordado.