



ADMINISTRE E ENTENDA SEU TEMPO

Responda as perguntas abaixo:

- Com o que eu perco tempo? Liste abaixo 5 coisas que você sabe que perde tempo no seu dia-a-dia.

1-

2-

3-

4-

5-

- Escolha 2 destas atividades que você listou para diminuir ou parar de fazer:

1-

2-

- ## ■ Liste as Estratégias que você pensou para economizar tempo.

(Dica: assista a aula sobre isso no Menu Fase 2 do Curso Olhos de Águia, e anote todas as estratégias abaixo)

- ✓ Agrupar Exercícios
 - ✓ Hábito Gatilho
 - ✓ Agrupar atividades
 - ✓ Delegar
 - ✓ Acordar mais cedo
 - ✓ Aproveitar o horário das refeições

