



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
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

