

Folha Produtividade

Tira 10 minutos para avaliares o teu dia e planeares o dia seguinte

Como correu o meu dia? (de 0 a 10) _____
O que aprendi hoje?
Se pudesse viver este dia outra vez o que faria diferente?
Hoje sou grato(a) por: 1. 2. 3.

FOCO DO DIA SEGUINTE: _____

TOP 3 Prioridades
1.
2.
3.

Que pensamento, sentimento ou comportamento posso manter durante o dia para controlar o meu estado emocional e ser mais produtivo?
--

Quando acreditas e entras em ação a magia acontece