

## PLANEJADOR SEMANAL DE UMA PÁGINA

Somente **projetos** te levarão para onde precisa ir. O que tem que realizar **durante a semana** que mostre que os projetos estão avançando?

| PROJETO 1 | PROJETO 2 | PROJETO 3 |
|-----------|-----------|-----------|
| A         | A         | A         |
| B         | B         | B         |
| C         | C         | C         |
| D         | D         | D         |
| E         | E         | E         |

| ATIVIDADES DELEGADAS → | ATIVIDADES DELEGADAS → | ATIVIDADES DELEGADAS → |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| 1                      | 1                      | 1                      |
| 2                      | 2                      | 2                      |
| 3                      | 3                      | 3                      |
| 4                      | 4                      | 4                      |
| 5                      | 5                      | 5                      |

### SAÚDE

Quais ações práticas vai fazer para se tornar uma pessoa mais saudável e ativa?

|   |
|---|
| A |
| B |
| C |
| D |
| E |

### FAMÍLIA

Quais ações práticas vai fazer para estar mais próximo das pessoas que ama?

|   |
|---|
| A |
| B |
| C |
| D |
| E |

### FINANÇAS

Quais ações práticas vai fazer para se tornar uma pessoa mais próspera?

|   |
|---|
| A |
| B |
| C |
| D |
| E |

## RITUAIS PARA AUMENTO DE FOCO E REDUÇÃO DE ANSIEDADE

### PAUSAS RELAXANTES

A cada 1h de trabalho, permita-se parar 15 minutos para fazer algo relaxante.

### SUAR A CAMISA

Se dê pelo menos 1h por dia durante 5 dias na semana para atividades físicas.

### AGENDA

Anote o que precisa fazer de hora em hora em uma agenda e siga.

### PROTAGONISMO

Concentre-se no que depende de você. Criar expectativas gera muito estresse.

### MAIS OXIGÊNIO, POR FAVOR

Pelo menos 3 vezes por dia, feche os olhos e respire fundo por 2 minutos.

### COBRE-SE MENOS

Seja paciente. Tudo que vale a pena demora certo tempo.