



WORKBOOK – Desafios

Episódio 7

Tenha o controle do seu tempo

Não existe nenhum momento em que você não esteja fazendo absolutamente nada. A gente está sempre fazendo alguma coisa. Perder tempo com algo que seja apenas uma distração também é uma atividade.

Não existe isso de "Não tenho tempo"

Você só está dando prioridade para outras coisas que não são aquilo que você deveria fazer para realizar seus objetivos. Tudo é uma questão de prioridades. Se alguém que você ama tivesse uma emergência e precisasse de você imediatamente, você daria um jeito. Tudo é uma questão de prioridades. A questão é se o que você está fazendo durante o seu dia são tarefas importantes para você ou não.

"Em todas as coisas, o sucesso depende de
preparação prévia."

~ Confúcio

Existe uma grande diferença entre se manter ocupado e ser produtivo.

Você pode se ocupar de várias maneiras com qualquer coisa, até mesmo fazendo coisas desnecessárias que não te levarão a lugar nenhum. Para você se tornar produtivo e fazer aquilo que realmente vai te levar para onde deseja, você precisa selecionar suas atividades em prioridade e urgência tendo como referência suas metas.

DESAFIO 7



Identificando como você está utilizando seu tempo hoje. Lista as principais atividades que você realiza na sua rotina (durante uma semana normal), dentro de cada um dos quadrantes:

Urgente Importante Ex: Crises, Reuniões, Problemas imediatos, Projetos com prazos, Entregas

Não Urgente Importante Ex: Planejamento, estratégias, relacionamento, treinamento, recreação

Urgente Não Importante Ex: Telefonemas, tarefas delegáveis, interrupções, tarefas importantes para outros

Não Urgente Não Importante Ex: Redes sociais, TV, Lazer, Conversas triviais, Emails desnecessários



Projetos de médio e longo prazo dependem de consistência.

Não é uma corrida de 100 metros, nem uma maratona, é uma viagem de muitos e muitos dias.

Consistência para cumprir seus desafios no dia a dia é o que vai te levar longe.

"Se você continuar agindo na direção certa, você conquistará todos os seus sonhos."

~ Victoria Prado