

# 7 AÇÕES DIÁRIAS PARA MUDAR A SUA VIDA



# 7 AÇÕES DIÁRIAS PARA MUDAR A SUA VIDA

Escrever sobre produtividade é algo que me deixa bastante empolgado. Afinal, foi com pequenos hábitos diários que consegui sair do fundo do poço em que me encontrava quando voltei a morar com meus pais.

Um certo dia antes do treino do Flamengo Futebol Americano, que provavelmente você deve conhecer, foi onde tudo começou.

Um amigo e companheiro de time (Luiz Arthur Bon) me indicou um livro chamado "O Poder do Hábito".

De lá pra cá, incorporei vários hábitos ao meu dia-a-dia e pude realizar grandes sonhos que eu tinha, como o de ser um escritor, por exemplo.

Neste material, você vai encontrar **7 ações práticas que irão transformar a maneira como você produz no seu dia-a-dia.**

E vou te dar um aviso: Com estas pequenas ações, você poderá literalmente transformar a sua vida nos próximos anos.

Vamos lá então!



## 1º Ação: Crie uma done-list

DONE!!!



Muito se diz sobre criar uma lista de tarefas para a organização das coisas que precisam ser feitas no dia-a-dia, certo?

Mas o problema com as listas de tarefas é que, na medida em que elas vão aumentando, você começa a se sentir incapaz de realizá-las, ignorando tudo de produtivo que já fez naquele dia.

Sendo assim, se você aplicar a ideia de criar uma lista de coisas que já foram feitas durante o dia, poderá perceber o quanto está realizando e onde pode melhorar, sem o pavor de ter que olhar para uma lista gigantesca de coisas ainda por fazer.



## 2ª Ação: Elimine o multi-tasking



A não ser que você esteja escutando a um podcast (ou audiobook), não faz sentido ficar tentando realizar mil coisas ao mesmo tempo.

Nós não somos capazes de realizar diversas tarefas simultaneamente mantendo a qualidade e excelência em todas elas.

Então foque em realizar uma tarefa de cada vez, sempre levando em consideração que se uma tarefa leva menos de 5 minutos para ser realizada, então vale a pena fazê-la imediatamente.



### 3ª Ação: Lembre-se da lei 80/20



80/20

O princípio de Pareto é real, não é “conversa para boi dormir”.

Se você não conhece ainda, a ideia é a seguinte: 80% dos efeitos vêm de 20% das causas, ou seja: 80% dos seus resultados, vêm de 20% dos seus esforços.

Sendo assim, se você conseguir lembrar esta lei e se esforçar para identificar onde está à força motora de 20%, poderá alocar mais tempo e energia para o que realmente está funcionando e ignorar o restante.



## 4ª Ação: Lei de Parkinson



Outra lei extremamente importante.

Essa lei funciona da seguinte maneira: Lembra-se de quando você estava na escola e deixava os trabalhos para ser feitos sempre na última hora? Aí de repente, por conta do tempo corrido, conseguia fazer tudo aquilo que parecia impossível?

Pois é, essa é a Lei de Parkinson.

Em resumo, para conseguir aproveitar o máximo desta descoberta, faça o seguinte:

Estabeleça prazos limites para realizar as suas tarefas e leve esse prazo realmente a sério.



## 5ª Ação: Arrume a cama todos os dias



Eu sei, pode parecer algo banal, mas no próprio livro que citei no começo deste material, o autor dedica uma seção inteira para falar somente disso.

Em resumo, o hábito de arrumar a cama todos os dias te ajudará a incorporar outros novos hábitos a sua vida, além de aumentarem sua produtividade e habilidades de raciocínio (tudo isso é comprovado no livro).



## 6ª Ação: Complete a tarefa mais difícil primeiro



O best-seller Eat That Frog, se dedica quase que exclusivamente a falar sobre esta ação.

Você realmente vai se surpreender em como a sua produtividade será afetada para melhor com esta simples ação.

Fazer os outros itens (mais fáceis) do dia-a-dia se tornará moleza.





## 7ª Ação: Se dê pequenas recompensas diárias



Hábitos são construídos mais facilmente quando o seu "sistema" consegue entender que aquilo é recompensador para você.

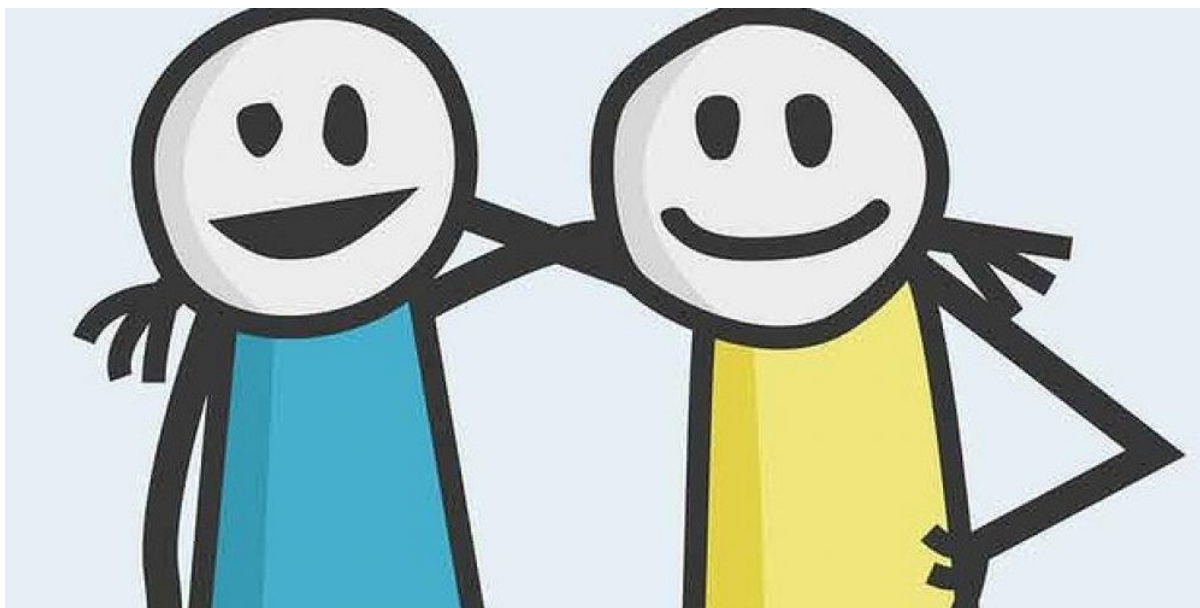
Sendo assim, vale a pena dar-se uma pequena recompensa diária.

No meu caso, tento jogar uns 30 a 40 minutinhos de FIFA a noite, por exemplo.

Encontre algo seu que se aplica a esta utilidade.



## 8ª Ação (bônus): Recrute um productivity buddy



Esta é uma dica extremamente pessoal, você provavelmente não irá encontrar em outros lugares.

A idéia é o seguinte: Pegue aquele amigo que está mais próximo da sua realidade e fale que você precisa dele como um “productivity buddy”.

Você irá mandar um relatório diário para o seu amigo falando tudo de produtivo que fez naquele dia, e o seu amigo fará o mesmo.

Você vai perceber que ambos irão se ajudar no sentido de destravar projetos parados, realizar tarefas que estavam adiando, etc.

Tudo pelo simples fato de que terá uma pessoa te observando e ajudando a tocar o barco.

Chegamos ao fim, porém agora uma coisa é muito certa.

Se você pegar essas ações e tratar apenas como mais um conhecimento, não irá surtir efeito nenhum, é preciso que as coloque em prática.

São coisas simples, fáceis e tranquilas de fazer, justamente por isso que chamamos de ações diárias.



**Agora, se você quiser dar mais um passo em direção a sua produtividade, aperfeiçoar o que falamos acima e aprender novas habilidades, então precisa conhecer o meu curso:**

- **Modo Buda: Produtividade Concentrada.**

Todas as informações do curso, assim como para quem ele é direcionado, poderão ser encontradas clicando no botão abaixo!

Abraços e espero te ver dentro do curso.

**QUERO SER MAIS PRODUTIVO!**

