Template Gratuito: Planejamento Diário para Trabalhar 6 Horas e Produzir Mais

INTRODUÇÃO

Se você chegou até aqui, é porque quer descobrir como eu consigo trabalhar apenas 6 horas por dia e ser mais produtiva que quando trabalhava 12 horas no banco.

Este template é exatamente o que eu uso todos os dias para organizar minha rotina e garantir máxima produtividade em menos tempo.

O QUE VOCÊ VAI RECEBER:

📋 Template de Planejamento Diário

- Blocos de Deep Work pré-definidos
- Cronômetro Pomodoro Adaptado (45min + 15min)
- Lista de eliminação de distrações
- Checklist de automação de tarefas

⚡ Bonus: Guia de Implementação

- Como identificar suas 2 tarefas mais importantes
- Horários ideais para máximo foco
- Apps recomendados para bloquear distrações

INSTRUÇÕES DE USO

COMO USAR ESTE TEMPLATE:

1. **Imprima ou mantenha digital** - use como preferir
2. **Defina seus blocos** - 2 blocos de 90 minutos para tarefas complexas
3. **Escolha 1 tarefa por bloco** - nunca mais de uma
4. **Configure as distrações** - ANTES de começar a trabalhar
5. **Use os Pomodoros** - para tarefas menores entre os blocos
6. **Avalie sempre** - para melhorar no dia seguinte

DICA IMPORTANTE: Comece devagar! Use apenas 1 bloco de deep work nos primeiros 7 dias, depois adicione o segundo.

🎯 MEU PLANEJAMENTO DIÁRIO PRODUTIVO

DATA: ___/___/2024

═══════════════════════════════════════

🔥 BLOCO DEEP WORK 1 (8h00 - 9h30)

Tarefa principal: _____

Resultado esperado: _____

Status: □ Concluído □ 50% □ Precisa continuar

🔥 BLOCO DEEP WORK 2 (14h00 - 15h30)

Tarefa principal: _____

Resultado esperado: _____

Status: □ Concluído □ 50% □ Precisa continuar

═══════════════════════════════════════

⏰ CICLOS POMODORO ADAPTADO

Ciclo 1 (___h__ - ___h__)

□ 45min trabalho | □ 15min pausa ativa

Tarefa: _____

Ciclo 2 (___h__ - ___h__)

□ 45min trabalho | □ 15min pausa ativa

Tarefa: _____

Ciclo 3 (___h__ - ___h__)

□ 45min trabalho | □ 15min pausa ativa

Tarefa: _____

Ciclo 4 (___h__ - ___h__)

□ 45min trabalho | □ 15min pausa ativa

Tarefa: _____

🚫 ELIMINAÇÃO DE DISTRAÇÕES

ANTES DE COMEÇAR:

□ Celular em modo avião

□ Notificações desligadas

□ Email fechado

□ Aplicativo bloqueador ativado

□ Mesa organizada

□ Água e lanche preparados

HORÁRIOS LIVRES:

📧 Email: ___h___ e ___h___

📱 WhatsApp: ___h___ e ___h___

🤝 Reuniões: apenas _____ e _____

🤖 AUTOMAÇÕES DO DIA

□ Respostas automáticas configuradas

□ Posts agendados

□ Templates utilizados em: _____

□ Processo sistematizado: _____

📊 AVALIAÇÃO DO DIA

Produtividade (1-10): ____

Foco total (1-10): ____

Energia (1-10): ____

O que funcionou bem:

_____

_____

O que melhorar amanhã:

_____

_____

Tempo total trabalhado: _____ horas

Sensação de resultado: _____