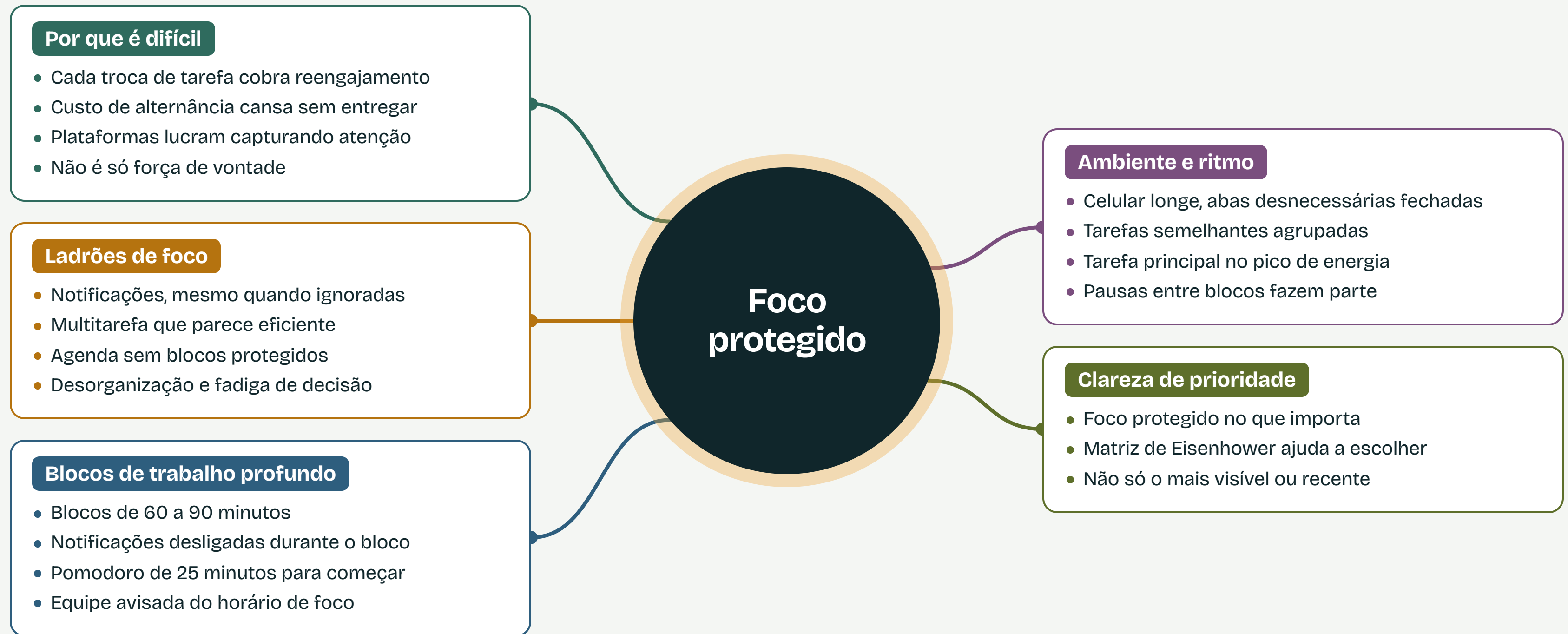


Foco protegido contra distrações digitais



Plano de ação

1

Escolha a tarefa mais importante do dia

2

Reserve um bloco de 60 a 90 minutos

3

Desative notificações e afaste o celular antes de começar

4

Agrupe tarefas semelhantes, como e-mails e ligações

5

Faça pausas reais entre os blocos de foco

Para guardar

Foco é menos força de vontade e mais ambiente: proteja blocos de tempo para o que realmente importa.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br