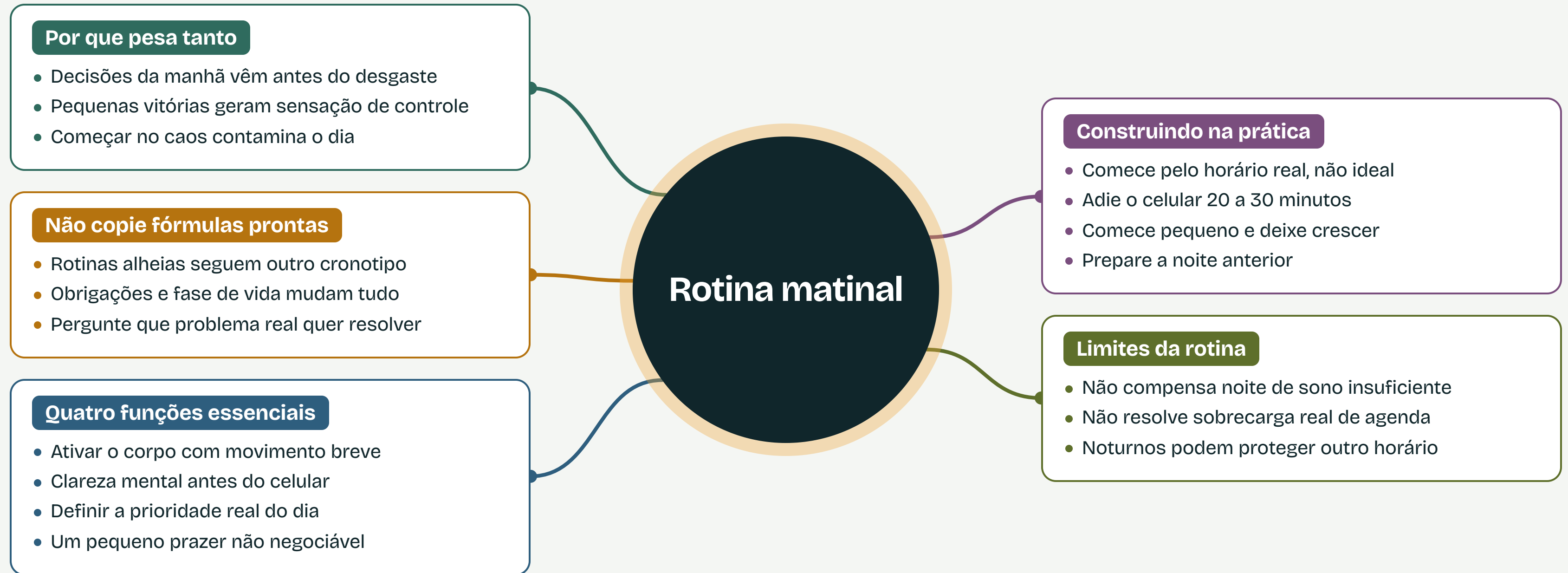


Rotina matinal: estruture o início do seu dia



Plano de ação

1

Ajuste horários de dormir e acordar de forma realista

2

Prepare roupa e tarefas do dia na noite anterior

3

Adie mensagens e redes por vinte a trinta minutos

4

Defina a prioridade real do dia logo cedo

5

Implante um bloco por vez e retome após falhas

Para guardar

Uma boa manhã não se copia: desenhe a primeira hora para sustentar o resto do dia.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br