

check-list
.foco



CHECK-LIST *Foco:*

<input type="checkbox"/>	Anotar o que está pendente antes dos estudos
<input type="checkbox"/>	Ter um Bloco de Notas das distrações - GTD
<input type="checkbox"/>	Lista do que e quando deverá ser feito - SMART
<input type="checkbox"/>	Defina um momento na semana para se antecipar/organizar.
<input type="checkbox"/>	Comunicar às pessoas seu horário de estudo
<input type="checkbox"/>	Colocar um aviso na porta com seus horários
<input type="checkbox"/>	Definir material que irá estudar antes de começar (cores, canetas)
<input type="checkbox"/>	Limpar e arrumar a mesa
<input type="checkbox"/>	Usar fone de ouvido ou protetor sonoro
<input type="checkbox"/>	Ir ao banheiro e se alimentar antes dos estudos
<input type="checkbox"/>	Anote durante 5 dias sua procrastinação
<input type="checkbox"/>	Identifique quais atividades são antecedentes a procrastinação
<input type="checkbox"/>	Qual horário do dia tende a procrastinar
<input type="checkbox"/>	Listar o que sempre é pedido por cada pessoa
<input type="checkbox"/>	Adiantar/se organizar previamente possível interrupção
<input type="checkbox"/>	Evite cafeína depois das 13h
<input type="checkbox"/>	Use meditação guiada para dormir
<input type="checkbox"/>	Deixe o ambiente bem escuro
<input type="checkbox"/>	Não utilize telas 30 minutos antes de dormir
<input type="checkbox"/>	Baixar o App Daylio
<input type="checkbox"/>	Identificar suas principais emoções
<input type="checkbox"/>	Identificar em quais situações aparecem
<input type="checkbox"/>	Ao começar o dia tenha o momento da prioridade
<input type="checkbox"/>	

Metas:

SEMANAL:

	Número de Exercícios:
	Conteúdos Estudados:
	Horas estudadas:
	Redações feitas:
	Páginas Lidas:
	Documentário:

DIÁRIA:

	Número de Exercícios:
	Conteúdos Estudados:
	Horas estudadas:
	Pomodoros concluídos:
	Terminar as 3 prioridades:

Foco E ATENÇÃO :

	Momentos que eu mais me distraí:
	Atividades que mais procrastinei:
	Distração Externa mais comum:
	Distração Interna mais comum:
	Principais atividades de procrastinação ativa:
	Principais atividades de procrastinação passiva: