

aula 28

.pomodoro

Ação Imediata

Pomodoro

1. Ação Imediata

Assistir a aula de App, escolher 1 para te auxiliar

2. Ação Imediata

Mapear as tarefas do dia que vão ser feitas por pomodoro

3. Ação Imediata

Destrinchar as mini atividades em pomodoro

4. Ação Imediata

Se programar para que não haja interrupções

5. Ação Imediata

Usar por pelo menos 21 dias rigoroso

6. Ação Imediata

Após 21 dias, fazer alterações se necessário.