

check-list

.DOMINANDO OS ESTUDOS EM CASA



check-list
.organização



CHECK-LIST *organização:*

<input type="checkbox"/>	Estabeleça um local específico e adequado para estudar
<input type="checkbox"/>	Verifique a Iluminação do Local
<input type="checkbox"/>	Verifique o Ajuste da sua cadeira e Altura e altura da mesa
<input type="checkbox"/>	Tenha um Calendário a Vista e o relógio
<input type="checkbox"/>	Fazer Uma limpeza
<input type="checkbox"/>	Defina regras para o local de estudo
<input type="checkbox"/>	Definir Materiais Didáticos que serão utilizados
<input type="checkbox"/>	Definir plataforma on-line que será utilizada
<input type="checkbox"/>	Tirar tudo que tem nos armários, prateleiras e caixas e organizar
<input type="checkbox"/>	Fazer a triagem das 3 pilhas
<input type="checkbox"/>	Conferir se o que está na mesa de estudo é somente o necessário
<input type="checkbox"/>	Colocar uma aviso no calendário para reorganizar em 30 dias
<input type="checkbox"/>	Comprar materiais que podem ser necessários para organização
<input type="checkbox"/>	Identifique tarefas semanais
<input type="checkbox"/>	Identifique as tarefas diárias fixas a cada dia da semana
<input type="checkbox"/>	Identifique pelo menos 10 atividades mensais
<input type="checkbox"/>	Identifique as tarefas diárias flexíveis a cada dia da semana
<input type="checkbox"/>	Identifique e adicione os seus horários fixos em todos os dias da semana
<input type="checkbox"/>	Adicione 30 minutos anteriormente e posteriormente a cada atividade fixa
<input type="checkbox"/>	Adicione seus horários de estudo preservando descansos
<input type="checkbox"/>	Escolha 1 hora por dia para servir de prorrogação dos estudos
<input type="checkbox"/>	Some quantas horas você tem para estudar no dia
<input type="checkbox"/>	Some quantas horas você tem para estudar na semana
<input type="checkbox"/>	

organização SEMANAL :

	Defina o que irá estudar na semana
	Defina qual a plataforma irá usar para esses conteúdos
	Imprima a lista de exercícios que irá precisar
	Verifique se falta alguma material para essa semana
	Defina quantas horas semanais irá estudar
	Imprima simulados se necessário
	Limpe seu local de estudo e organize
	Coloque todos os despertadores necessários dos horários

organização DIÁRIA :

	Eu irei acordar ás:
	Comecarei a estudar as:
	Farei pausas as:
	Voltarei a estudar as:
	Arrumar minha mesa
	Estudarei as seguintes matérias:
	Estudarei pelos seguintes materiais:
	Farei os exercícios da lista:

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:

check-list
.Disciplina e Rotina



CHECK-LIST *Disciplina:*

	Fazer o quadro dos 8 passos da disciplina reforçando seu comprometimento
	Colocar em um lugar visível no seu cantinho de estudos
	Listar todos os hábitos negativos que você tem
	Escolher 3 hábitos para mudar do negativo para o positivo
	Observar e anotar por uma semana os 3 hábitos
	Identificar os componentes do hábito triangular.
	Isolar o gatilho de cada um deles
	Criar uma solução para cada um - usar religiosamente por 21 dias
	Listar todas as atividades que você tem dificuldade em cumprir
	Escolher 3 atividades para implementar a não hesitação.
	Listar todas as atividades que você tem um ciclo vicioso
	Implementar a regra dos 5 segundos para cada uma delas
	Anote quantas vezes você aplicou a regra por dia e quantas cedeu
	Listar os seus hábitos e preencha o habit tracker
	Preencher em que dia são aplicáveis de uma cor específica
	Preencher em que dia não são aplicáveis de outra cor específica
	Colocar um despertador para preencher a ferramenta ao final de cada dia
	Preencher a ferramenta sempre no mesmo horário, independente do Status
	Determinar o horário que você vai acordar todos os dias
	Escolher as atividades que você irá desempenhar na sua rotina matinal
	Fazer um Habit Tracker da Rotina Matinal
	Escolher as atividades que você irá desempenhar na sua rotina noturna
	Criar seu Quadro de Conquistas

