

# CHECKLIST HOME OFFICE

Mudando  
de Vida   
Agora

# CHECKLIST HOME OFFICE

## TODO DIA

- Tirar o pijama
- Definir qual tarefa é prioridade
- Fazer a lista de tarefa do dia
- Eliminar distrações
- Fazer pausas de 5 a 10 minutos
- Risque tarefas cumpridas
- Organizar os papéis
- Organizar sua mesa
- Descartar o que é inútil
- Tirar pó da mesa
- Varrer o chão
- Jogar o lixo fora

## SEMANALMENTE

- Planejar sua semana
- Arrumar as gavetas
- Definir o foco da semana
- Tirar pó dos objetos
- Passar pano no chão

## MENSALMENTE

- Analise os resultados
- Reavalie o planejamento