1. **Finalizar o que está fazendo**
2. **Ir até a porta de saída**
3. **Pegar a bolsa, mochila ou itens de mão (se for levar algo)**
4. **Checar se está levando a carteira**
5. **Checar se está levando o celular**
6. **Checar se está com as chaves (da casa, carro, etc.)**
7. **Verificar se está com documentos necessários (RG, CNH, cartão do transporte etc.)**
8. **Checar se está com dinheiro ou cartão**
9. **Conferir se desligou luzes e eletrônicos**
10. **Verificar se o fogão está desligado**
11. **Conferir se as janelas estão fechadas**
12. **Verificar se há animais ou plantas que precisam de atenção**
13. **Calçar os sapatos**
14. **Trancar a porta**
15. **Confirmar mentalmente: “Chaves, carteira, celular... tudo certo!”**