Tenha foco

Já sabemos que a multitarefa é um mito. Quando alguém executa várias tarefas ao mesmo tempo, está, na verdade, dividindo sua atenção.

Faça uma coisa de cada vez, sem distrações, e sua produtividade aumentará consideravelmente.

Técnica Pomodoro (adaptada)

Pratique esta técnica diariamente:

1. Escolha uma tarefa a ser feita;
2. Planeje qual o tempo que a tarefa levará para ser concluída e programe sua agenda para avisá-lo ao término do tempo, colocando pausas de 5 minutos para cada 30 minutos trabalhados. (Por exemplo: para uma tarefa de 1 hora, o você deverá trabalhar focado por 30 minutos, e então fazer uma pausa de 5 minutos, para só depois voltar a trabalhar focado por mais 30 minutos.)
3. A cada quatro 30 minutos, faça uma pausa mais longa.