

AUTOAVALIAÇÃO DA ROTINA

Vamos mapear quanto tempo gastamos com cada atividade em cada momento do nosso dia. A estimativa é gastemos cerca de vinte minutos no planejamento inicial, e depois acompanhemos no decorrer de uma semana. Importante: quanto mais detalhista você for, mais tendências conseguirá identificar no seu comportamento, nos seus hábitos e rotinas.

Comece ao imaginar um dia comum na sua vida. Quais são as suas principais atividades? E quanto tempo você gasta em cada uma delas? Preencha estas informações nas colunas 1 e 2.

Na sequência, comece a mapear de fato o seu dia a dia. Comece o seu mapeamento a partir do momento em que você acorda, e vá até quando for dormir novamente (não deixe de anotar quanto tempo, em média, você gasta dormindo!).

Ao acordar no dia seguinte, acompanhe de novo e de novo, até concluir uma semana. Caso durante a semana surjam novas atividades que não estavam previstas na coluna 1, adicione abaixo das demais e coloque “0” na coluna 2.

Na coluna 8, você fará uma média do tempo dedicado àquela atividade ao longo da semana. A primeira linha é um exemplo.

[illegible]