Dia 12 Organização Pessoal



- Aproveite o início do dia para tarefas mais complexas.
- Trie uma playlist curta (15 min) para organizar o ambiente.
- 📅 Revise tarefas pendentes à noite, ajustando prioridades.

Lidar com o TDAH me ensinou que uma rotina bem pensada pode fazer toda a diferença na gestão do dia a dia. Aqui estão três dicas que refinei ao longo do tempo e que podem ajudar você a organizar melhor suas atividades:

📤 Aproveite o Início do Dia para Tarefas Mais Complexas

- Minha estratégia de produtividade matinal: Descobri que minha mente está mais clara e mais capaz de lidar com tarefas complexas logo pela manhã.
- Como faço isso? Programo as tarefas que exigem mais concentração e esforço mental para as primeiras horas do dia, quando estou mais descansado.
- Por que isso funciona para mim? Realizar trabalhos difíceis no início do dia aproveita meu pico de energia mental, permitindo que tarefas menos exigentes sejam feitas quando meu foco começa a diminuir.

rie uma Playlist Curta (15 Min) para Organizar o Ambiente

- Minha técnica para limpeza rápida: Uma playlist de 15 minutos é o meu timer para organizar e limpar meu espaço de trabalho. Isso transforma a arrumação em uma atividade mais agradável e musical.
- Como implemento isso? Escolho músicas animadas que me motivam a mover-me rapidamente e mantenho a playlist pronta para ser tocada quando é hora de arrumar.
- Por que isso me ajuda? Além de tornar a limpeza divertida, o limite de tempo definido pela playlist me impede de me distrair com outras coisas, focando apenas na organização durante esse curto período.

Revise Tarefas Pendentes à Noite, Ajustando Prioridades

• Minha rotina noturna de planejamento: Antes de dormir, faço um balanço das tarefas pendentes e ajusto prioridades para o dia seguinte.

• Como faço isso? Reviso minha lista de tarefas e anoto quais precisam de atenção imediata e quais podem ser reagendadas,

se necessário.

• Por que isso é eficaz para mim? Esta revisão me ajuda a dormir com uma mente clara, sabendo exatamente o que esperar do dia seguinte, e minimiza a ansiedade sobre tarefas esquecidas ou sobre o que precisa ser feito.

Essas práticas me ajudaram a criar um equilíbrio entre trabalho e descanso, garantindo que eu possa manter a produtividade sem me sentir sobrecarregado. Implementá-las pode ser igualmente benéfico para qualquer pessoa procurando otimizar seu tempo e lidar melhor com as exigências diárias.

