M2T2 – HÁBITOS PARA ALTA PERFORMANCE

Questão - Crie um tópico no fórum e comente quais são seus principais hábitos que dão ao seu dia mais alta performance.

Vou descrever a rotina ideal, enquanto desempregado, com meus hábitos que pratico (ou tento/já percebi) que aumentam minha performance são:

1. Acordar cedo (graças a Deus + Pai Nosso)
2. Tomar café (bebida)
3. Atividade Física
4. Banho de sol (15 min)
5. Desjejum
6. Banho matinal gelado (hoje, tomo banho quente em exceções)
7. Estudo Bíblico
8. Estudo Técnico (Programação)
9. Almoço
10. Estudo de Capacitação (Concurso)
11. Desjejum
12. Estudo Acadêmico (faculdade)
13. Jantar
14. Revisão (Concurso)
15. Conexão com mentor (ORAR)
16. Banho noturno
17. Adormecer