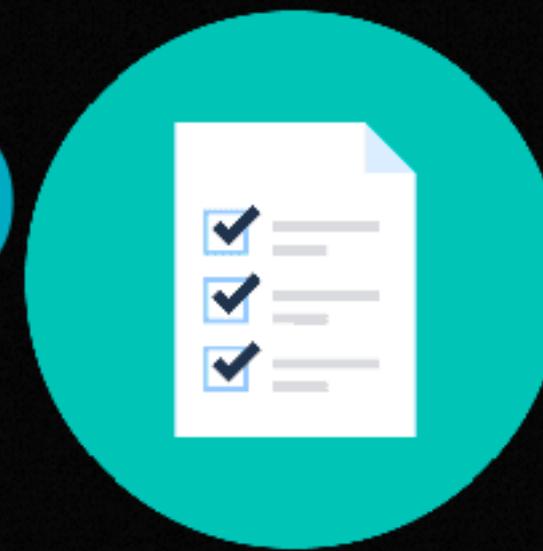


# PLANO DE AÇÃO



## MANTER O FOCO

Escrevo minha rotina diaria no papel, num domingo, ou altero ao longo da semana na agenda de trabalho, deixo em um lugar que vejo todo dia; E faço tambem na agenda do celular, com auxilio do despertador.

Retiro tudo que me atrapalha, geralmente, eletronicos, celular, TV, ou ate mesmo no pc que possa tirar meu foco.

Aviso a todos que vou começar as atividades, que nao posso ser interrompida.

## LIDAR COM O ISOLAMENTO

Não tenho problema com isolamento, pois ja trabalhei em home office por alguuns anos. Acho ate mais produtivo o silencio de esta sozinho.

E tambem no trabalho de uma empresa você sempre está em contato com o time, seja para orientação, trabalho em si, ou ate mesmo conversação.

Mas para quem tem dificuldade, o que eu sempre faço para suprir isso é tirar um tempinho ao longo da semana para jogar conversa fora (pelo menos por uns minutinhos), ate mesmo com um vizinho ou um parente proximo. isso ajuda a manter a mente sociavel.

## MANTER A MOTIVAÇÃO

Bem, para me manter motivada, eu sempre vizualizo o que eu quero, por fotos, frases, musicas, etc. Como eu nao sou uma pessoa ambiciosa, eu busquei o autoconhecimento para usar isso a meu favor. eu sou uma pessoa super generosa, aquela que por vezes fica sem nada, mas da a alguem que teja precisando. Então usando isso, eu busquei na generosidade minha ambição. Quero ajudar minha mae a ter uma casa propria, meu pai a ter um carro; Para minha filha, pagar os cursos de ingles, design, escola, eletronicos (pois ela desenha), futura faculdade, casa propria, carro etc. Dai entao joguei minha responsabilidade la em cima, assim, tendo que correr atras dos objetivos para ser generosa, ja que é o que eu sei ser.

