Minute Planner & Teoria do Minuto

Ampliando o espaco entre estimulo e resposta.

A Teoria do Minuto nao e sobre acelerar ou correr contra o tempo. E sobre pausar no Minuto Presente, ancorar seus valores e tomar decisoes com paz antes de qualquer movimento.

COMO USAR ESTE METODO:

1. MEUS ALVOS DA SEMANA:
   Defina 3 grandes alvos essenciais antes de olhar para qualquer agenda.

2. TRIAGEM DE PRIORIDADES (ALVO vs. ROTINA):
   Classifique suas tarefas diarias: isto me aproxima dos meus alvos ou e apenas rotina?

3. BLOCOS DE FOCO (5 A 60 MINUTOS):
   Comprometa-se com minutos intencionais diarios para cumprir o que importa.

4. REFLEXAO NOTURNA (3 MINUTOS ANTES DE DORMIR):
   - Quantos minutos fiz hoje?
   - O que funcionou hoje?
   - Onde me perdi ou me distrai?
   - Qual ajuste generoso farei para amanha?

Acesse a ferramenta interativa completa em: https://teoriadominuto.com.br/planner/