

FREE TO FOCUS Michael Hyatt



"Todo mundo chega em algum lugar na vida, poucas pessoas chegam em algum lugar de propósito"
Andy Stantley



"Mesmo se odiamos falar NÃO, devemos entender que todo SIM inerentemente contém um NÃO!"
Michael Hyatt



"Não é que temos uma vida curta pra viver, nós é que desperdiçamos muito da vida!"
Seneca



Defina seus objetivos



Entenda a sua situação



Recarregue suas energias



Aprenda a falar não



Automatize



Delegue



Planeje a sua semana



Revise e priorize



Mate as distrações

O verdadeiro objetivo da produtividade deve ser **LIBERDADE**

Em que zonas você está focando?

Tempo é fixo, mas a energia é flexível
Durma, Coma, Exercite-se, Conecte, Jogue, Reflita e Desplugue

"Não positivo"

Resolva o problema 1x e coloque no piloto automático

Comece pelas atividades da zona penosa até a zona desejo

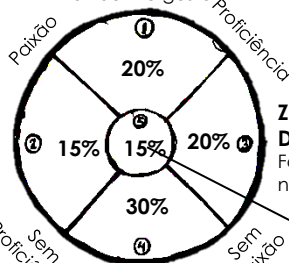
Separe as atividades da semana:

Reserve um tempo para revisão

Limite a comunicação instantânea

Zona Desejo

Faz bem e gosta



Zona Desinteresse

Faz bem, mas não gosta

Zona Distração

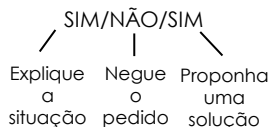
Não faz bem, mas gosta

Zona Penosa

Não faz bem e não gosta

Zona Desenvolvimento

Está treinando para fazer bem



Foque na Zona Desejo e diga não para as outras zonas

Crie rotinas

Matinal (café, journaling, meditação)
Começar e finalizar o trabalho (Avisa ao cérebro para desligar)

Níveis Delegação

1. Exatamente o que fazer
2. Examinar e reportar
3. Autonomia, mas sem decisão
4. Solucionar e reportar status
5. Resolver sem update

Crie templates

Emails (39 modelos)
Slides mais frequentes

Front Stage
Depende de outros, reuniões, vendas

Back Stage
Depende de você e precisa de concentração

1. Grandes vitórias
2. Listas e Notas
3. Revisão das metas

Defina os **3 grandes desafios** da próxima semana

Defina tempos na agenda para se concentrar

Deixe claro que não quer ser interrompido

COMECE REALIZAR MAIS FAZENDO MENOS