

BURRINHO ESFORÇADO EM BUSCA DA SABEDORIA

RITUAIS DO TRABALHO DURO

Hábitos que separam os que chegam
dos que apenas tentam.

"Sem atalhos. Só passos."

7

01

RITUAL

APAREÇA TODOS OS DIAS

A consistência vence o talento. Não espere motivação — ela vem depois de começar. Marque seu tijolo diário, mesmo nos dias ruins. Especialmente nos dias ruins.

COMO PRATICAR HOJE:

- Marque seu tijolo no site — antes de dormir
- Apareça amanhã, mesmo sem vontade
- Sequência é mais importante que intensidade

02

RITUAL

COMECE PELA TAREFA MAIS DIFÍCIL

O cérebro tem mais energia pela manhã. Use-a para o que mais importa. O resto do dia é descida. Brian Tracy chama de "comer o sapo" — faça-o logo cedo.

COMO PRATICAR HOJE:

- Liste sua tarefa mais importante para amanhã
- Programe-a para as primeiras 2h do dia
- Não abra email antes de completá-la

03

RITUAL

TRABALHE EM BLOCOS DE FOCO PROFUNDO

90 minutos sem interrupção. Notificações desligadas. Uma tarefa de cada vez. O trabalho profundo é a habilidade mais rara e mais valiosa do século XXI.

COMO PRATICAR HOJE:

- Bloqueeie 90 min na sua agenda agora
- Desligue todas as notificações nesse bloco
- Trabalhe em apenas 1 tarefa por vez

04

RITUAL

DESCANSE COM INTENÇÃO

O descanso não é fraqueza — é parte do trabalho. Durma 7-9h. Faça pausas reais. Quem não descansa trabalha duas vezes: uma vez cansado, outra corrigindo os erros.

COMO PRATICAR HOJE:

- Defina seu horário de dormir e acorde na hora
- Programe 3 pausas de 5 min durante o dia
- Desconecte 1h antes de dormir

05

RITUAL

ELIMINE O SUPÉRFLUO

Cada "sim" desnecessário é um "não" para o que importa. Proteja seu tempo como protege seu dinheiro. Simplifique a agenda. A clareza vem do espaço.

COMO PRATICAR HOJE:

- Liste 3 compromissos que você pode eliminar
- Diga não para 1 pedido hoje
- Proteja 2h da sua agenda como "não negociável"

06

RITUAL

REVISE O DIA TODA NOITE

Cinco minutos antes de dormir: o que funcionou? O que não funcionou? O que farei diferente amanhã? Quem reflete cresce. Quem apenas age, repete.

COMO PRATICAR HOJE:

- Reserve 5 min antes de dormir para revisar o dia
- Anote 1 vitória e 1 melhoria de hoje
- Leia a revisão amanhã ao acordar

07

RITUAL

CONSTRUA, NÃO APENAS EXECUTE

A diferença entre trabalhar para sobreviver e trabalhar para construir está na intenção. Cada tarefa deve ser um tijolo na sua vida. Pergunte: isso me leva para onde quero ir?

COMO PRATICAR HOJE:

- Escreva como sua tarefa de hoje constrói seu futuro
- Avalie 1 compromisso: isso me leva para onde quero ir?
- Visualize quem você será daqui a 1 ano