DIÁRIO DE TRABALHO

MANIFESTOCOWORKING/

Esse material é um diário.

Ele vai te guiar e te ajudar a adotar melhores práticas de trabalho por meio da auto-observação.

Afinal, nós somos os agentes transformadores das nossas próprias mudanças.

INTRODUÇÃO

Você só precisa se autoconhecer para que as coisas funcionem!

O diário perpassa pela prática de:

- Observação
- Consciência do fato
- Reflexão
- Avaliação
- Inserção de novas práticas

Alimente as colunas todos os dias por 1 semana, modifique e introduza novas práticas que não tiveram um resultado satisfatório, e reavalie novamente.

Bom trabalho!

01
02
03
04
05

Como foi o meu dia?

Tempo que investi trabalhando:

Tempo que investi para mim (aqui pode entrar o tempo de ócio, o tempo de meditação, de ler um livro...):

Tempo que investi em alguma atividade física:

Como eu me alimentei e quantas vezes:

Tive algum conflito com a equipe ou cliente?

01
02
03
04
05

Como eu me senti emocionalmente no final do dia?

Cansadx / Energizadx / Estressadx / Bem-humoradx / Ansiosx / Dispostx / Feliz / Triste / Exautx....

01
02
03
04
05

Como eu me senti fisicamente no final do dia?

Corpo doendo / Cólicas / Sem dores / Travadx / Dor de cabeça....

01
02
03
04
05

O que eu posso - e é possível - reajustar para melhorar as consequências negativas que eu identifiquei no meu dia?

Gerenciar melhor o tempo para as atividades?

Incluir alguma atividade física?

Dar um intervalo entre um trabalho e outro?

Comer com mais qualidade?

Desligar dos dispositivos um tempo antes de dormir?

01
02
03
04
05

Faça uma **reavaliação**