



04

Reflexão

Diariamente somos submetidos a tantas informações, e nos cobramos tanto para aprender cada vez mais e mais rápido, que lutar contra os vilões da produtividade é um desafio diário para muitos profissionais, independente da área.

Pensando nisso, reflita: para você como é ter uma vida realmente produtiva? Como é a rotina daquele dia em que você faz tantas coisas que se sente satisfeito?

Uma vez que você tome consciência sobre isso, a ideia é que você consiga perceber o que pode fazer para se tornar mais eficaz.