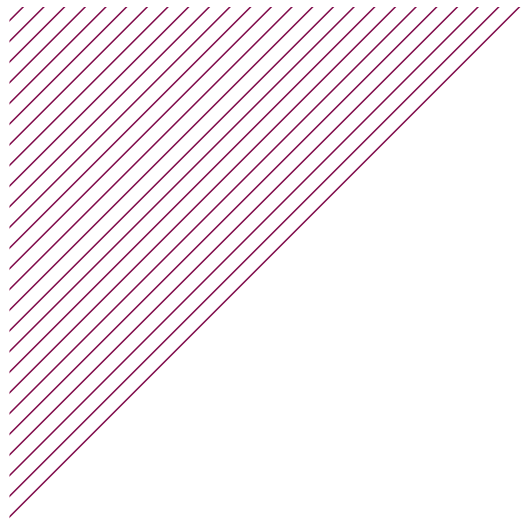




CADERNO DE EXERCÍCIOS

Como fazer coisas legais e ainda sobrar tempo
pra mais coisas legais vida afora

COMO USAR ESTE EXERCÍCIO?

- 1 Faça o download do PDF (você provavelmente já fez isso, mas se estiver vendo direto no seu navegador, salve o PDF no seu computador ou tablet, antes de começar para não perder os dados preenchidos).
- 2 Tenha certeza de que você tem um leitor de PDF em seu computador ou tablet. A gente recomenda o [Adobe Reader](#).
- 3 Você pode optar por preencher este PDF direto no seu computador ou tablet (e, por favor, não se esqueça de salvar a cada pergunta)!
- 4 Ou pode imprimi-lo pra preencher à mão, com toda a sua criatividade e canetinhas coloridas (que eu sei que você ama)!
- 5 Não existe resposta certa ou errada. Os exercícios são apenas trilhas que vão te conduzir ao autoconhecimento.
- 6 Coloque uma música gostosa na vitrola e tente deixar as respostas fluírem naturalmente.
- 7 Vale também ir pra algum lugar inspirador como um parque ou um café gostoso.
- 8 Quanto mais você desenvolver suas respostas e deixar fluir, numa espécie de fluxo livre, mais informação e insights sobre você mesmo você gera.
- 9 Caso a resposta não se aplique a sua realidade, fique à vontade pra deixar em branco.

APROVEITE E BONS ESTUDOS!

Rafa Cappai + Espaçonave

Você já percebeu que produtividade e rotina têm muito mais a ver com aquilo que faz sentido pra você. E não com um trabalho sistemático sem propósito, que talvez não o leve ao que você deseja.

Agora chegou a hora de responder a algumas perguntas que vão trazer clareza, pra que você entenda como anda trabalhando atualmente e o que pode mudar daqui pra frente.

CHEGOU A HORA DE COLOCAR A MÃO NA MASSA!

MINHA PRODUTIVIDADE COM PROPÓSITO

1. A forma como estou usando o meu recurso mais precioso - o tempo - está legal? Por quê?

2. Eu invisto meu tempo naquilo que importa pra mim? Por quê?

3. Tenho usado meu tempo pra investir nos meus sonhos, pra que eles cresçam? Ou tenho jogado tempo fora, tipo de grila pro mundo, fazendo coisas que não me alimentam e que podem até diminuir a minha energia? Por quê?

4. Quão focado tenho andado? Ou quão distraído tenho passado pela vida e pelo meu trabalho? Por quê?

5. O que já está certo nessa área?

6. O que pode melhorar?

2

MINHA ROTINA CRIATIVA

1. Eu tenho sido consistente com o meu trabalho e minha criatividade? Por quê?

2. Tenho me dedicado ao que importa com regularidade, caminhando um pouquinho todo dia? Por quê?

3. Eu tenho batido cartão pra mim mesmo, sendo consistente com meus objetivos, meu processo e pesquisas criativos? Ou estou mais pra criativo nas horas vagas, que fica esperando as ideias caírem do céu? Por quê?

4. O que já está certo nessa área?

5. O que pode melhorar?

3

FAÇA MENOS PRA CRIAR MAIS

1. Há algo mais que eu posso abandonar no meu dia a dia?

2. Tem algum projeto ou ideia que não tá fazendo tanto sentido? Qual? Por quê?

3. Tenho falado tantos não quanto gostaria? Ou tenho falado muitos sim pelos motivos errados? E por quê?

4. Minha agenda anda recheada de tarefas ou compromissos que não me encham os olhos? Cite alguns exemplos.

5. Eu estou querendo fazer mais do que minha agenda de fato comporta? Por quê?

6. O que já está certo nessa área?

7. O que pode melhorar?

4 CRIE O CLIMA, NÃO ESPERE POR ELE

1. Eu estou reagindo mais do que criando e empreendendo? Por quê? O que me faz agir assim?

2. Eu costumo deixar as ideias, projetos e compromisso soltos na minha cabeça, em vez de colocá-los no papel para organizar o caos? Por quê?

3. Eu tendo a ter vários compromissos não agendados de fato e que nunca acontecem? Cite alguns exemplos.

4. Eu me sinto no controle do meu dia ou sinto que estou sendo controlado por circunstâncias externas? Por quê?

5. O que já está certo nessa área?

6. O que pode melhorar?

5

FAÇA COM PRAZER, SEMPRE

1. Eu estou trabalhando mais do que deveria? Por quê?

2. Tenho garantido espaço para o prazer e a brincadeira na minha vida? Cite alguns exemplos.

3. Eu tenho investido meu tempo em coisas que me dão prazer, pura e simplesmente?

4. Eu tenho vivido de maneira inteira, presente, no aqui e agora?

5. Eu tenho quebrado a rotina propositadamente?

6. Tenho tirado sonecas, folgas, férias?

7. Qual é o meu nível atual de estresse? Por quê?

8. Eu sinto que tenho energia suficiente pra continuar seguindo e fazendo o que gosto por muito tempo?

9. O que já está certo nessa área?

10. O que pode melhorar?

1. Eu tenho me arriscado tanto quanto poderia ou deveria? Por quê?

2. Ou tenho esperado o momento perfeito, achando que não estou pronto ainda?

3. Eu tenho dividido meus sonhos em pequenas, mas digestíveis etapas, ou me sinto pequeno diante deles, achando que são impossíveis de serem conquistados?

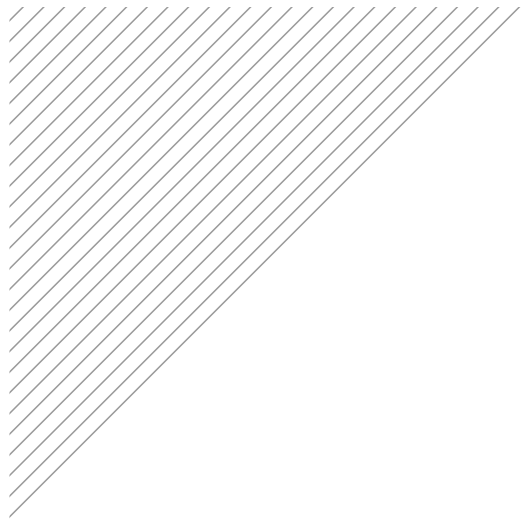
4. Eu tenho colocando o meu na reta, criando meus próprios deadlines?

5. E esses deadlines são compartilhados com as pessoas e, por isso mesmo, me motivam a realizar o prometido?

6. Tenho gerado energia pra criar e fazer mais e mais, ao sentir que já estou realizando coisas? Ou fico esperando essa energia surgir do além, parado, anestesiado? Por quê?

7. O que já está certo nessa área?

8. O que pode melhorar?



EXERCÍCIO MÃO NA MASSA

**PONHA TUDO
NO PAPEL!**

7

O QUE VAI E O QUE FICA

1. Revise seus próprios projetos, compromissos e ideias e veja o que faz sentido e o que não faz mais. Cancele ou guarde na gaveta aquilo que você sente que não está te ajudando a seguir em frente e está apenas pesando. E mantenha o que de fato faz sentido a partir de agora. Faça um acordo consigo mesmo e escolha quais os projetos, compromissos e ideias você vai apostar nos próximos meses e dedique-se apenas a eles.

a. Essas são as coisas que eu vou manter e focar daqui pra frente:

b. Essas são as coisas que eu vou guardar na gaveta:

Liste abaixo tarefas e suas respectivas datas e depois transfira para o lugar de direito (sua agenda de papel, seu celular, software preferido, etc).

[illegible]

espaço nave

1. Agora separe um bloco do seu dia para se dedicar às tarefas realmente importantes pra você e pro seu negócio. Qual é o seu horário do dia mais produtivo? Você consegue começar o dia já fazendo aquilo que é importante pra você. Separe esse bloco na agenda e organize sua rotina. O que precisa ser repetido semanalmente que pode ser agendado? O que precisa ser feito antes porque é mais importante? Que tarefas, de fato, fazem diferença no seu dia a dia e com as quais você precisa se comprometer?

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO