Checklist de rotina matinal: modelo grátis para imprimir

Um começo tranquilo em menos de uma hora, preparado na noite anterior.

O que a pesquisa sobre hábitos sempre encontra: prepare na noite anterior, mantenha uma ordem fixa e mude uma coisa de cada vez.

Passos

- [ ] **Noite anterior: roupa, bolsa e as três prioridades de amanhã (10m)**
  Repete todo dia
- [ ] **Rotina matinal**
  Repete todo dia
  - [ ] Levantar no primeiro alarme (5m)
  - [ ] Beber um copo de água (5m)
  - [ ] Movimentar-se por dez minutos (10m)
  - [ ] Tomar banho e se vestir (15m)
  - [ ] Café da manhã sem tela (15m)
  - [ ] Olhar o plano de hoje (5m)
- [ ] **Conferência semanal: o que funcionou, e mudar uma coisa (10m)**
  Repete toda semana

Checklist grátis do Plenzu, o app de tarefas tranquilo que planeja só o que cabe. Planeje estes passos nos dias certos:
plenzu.com/pt/templates/morning-routine-checklist