COLEÇÃO METHOD · PILAR 5 · BÔNUS

Seus bônus exclusivos

Materiais práticos do livro Pare de Apagar Incêndios

PILAR 5 DE 6 · ORGANIZAÇÃO

METHOD

MENTALIDADE METHOD

PILAR 5 · COLEÇÃO METHOD

Seus bônus exclusivos

Pare de Apagar Incêndios

Estes materiais foram criados para você sair da teoria e colocar o pilar em prática, dia após dia. Use na ordem que preferir: cada um funciona sozinho.

- **Bônus 1:** Planner de rotina semanal
- **Bônus 2:** Planilha de controle financeiro simples
- **Bônus 3:** Checklist de simplificação
- **Bônus 4:** Áudio guiado: Organizar a semana

ÁUDIO GUIADO

Organizar a semana

Cerca de 5 minutos para planejar a semana com calma. Ideal no domingo à noite.

Ouça na página de bônus: **mentalidademethod.com/bonus/organizacao**. Use fones de ouvido e escolha um momento tranquilo.

Estes materiais tratam de hábitos e rotina e não substituem acompanhamento médico ou psicológico. Se você está em sofrimento, procure um profissional. Em crise, ligue para o CVV (188, 24 horas). Em emergência, SAMU (192).

Quando procurar um profissional
Procure um médico ou psicólogo se tristeza, cansaço, ansiedade ou alterações de sono durarem duas semanas ou mais. Pensamentos de se machucar: CVV 188. Dor no peito ou falta de ar: SAMU 192.

BÔNUS 1 DE 4

Planner de rotina semanal

Use por 7 dias. Anote a prioridade nº 1 do dia e o bloco de foco principal da agenda.

	Prioridade nº 1	Bloco de foco (horário)	Concluí?
Dia 1			
Dia 2			
Dia 3			
Dia 4			
Dia 5			
Dia 6			
Dia 7			

Revisão de domingo

O que funcionou bem: _____

O que não funcionou: _____

Ajuste para a próxima semana: _____

Quem não organiza o tempo vive refém da urgência.

BÔNUS 2 DE 4

Planilha de controle financeiro simples

Preencha o valor planejado e o real de cada categoria ao longo do mês. O que importa é a clareza de para onde o dinheiro vai.

Categoria	Planejado (R$)	Real (R$)	Diferença
Moradia			
Alimentação			
Transporte			
Saúde			
Lazer			
Reserva e investimentos			
Dívidas			
Outros			
Total			

Se as dívidas fugiram do controle, procure ajuda para renegociar: o Procon da sua cidade e os canais dos bancos são bons pontos de partida.

Quem conhece as próprias contas decide com mais calma.

BÔNUS 3 DE 4

Checklist de simplificação

Revise sua rotina e marque pelo menos um item em cada grupo. O objetivo é abrir espaço para o que importa.

Eliminar

- [ ] Uma tarefa que não gera valor e pode sair da lista.
- [ ] Uma reunião ou compromisso que pode ser cortado ou encurtado.

Delegar

- [ ] Uma tarefa que outra pessoa pode fazer tão bem quanto eu.
- [ ] Uma responsabilidade que seguro por hábito, não por necessidade.

Automatizar

- [ ] Um processo repetitivo que pode virar alarme, modelo ou rotina.
- [ ] Uma conta que pode ficar em débito automático.

Simplificar é dar espaço para o que importa.

Pilar 5 de 6: Organização

Pare de Apagar Incêndios faz parte do METHOD, uma jornada de 6 pilares que se reforçam.

M E T H O D

Siga @mentalidademethod para conteúdos e novidades da Coleção METHOD.

© 2026 Mentalidade Method. Desenvolvido com apoio de ferramentas de inteligência artificial, a partir do método M.E.T.H.O.D.