

I'm human





Você conhece uma ferramenta de organização chamada controle de hábitos? Em inglês ela é conhecida como habit tracker e algumas pessoas também chamam de tracker de hábitos. Esta é uma ferramenta bem simples mas muito poderosa. Sério, não a subestime. Ela vai te ajudar a praticar hábitos até que eles se tornem tão fortes dentro de você, que quando menos perceber, vai estar fazendo isso automaticamente. Como usar o controle de hábitos? Utilizar essa ferramenta é muito simples. É só escolher dia hábito que deseja manter durante o mês e marcar todos os dias que você conseguiu praticar, tentando preencher o máximo de dias. Aqui estão 3 ferramentas para você usar: Seção de controle de hábitos do planner A.Craft Escolha até 3 desafios que deseja trackear no mês e preencha no seu planner da A.Craft. Todo mês você pode definir metas novas ou aumentar o nível de dificuldade dos desafios, conforme a evolução dos seus resultados. Ver planner Controle de hábitos para imprimir Se você acha que 3 hábitos no mês não é o suficiente para a quantidade de desafios que você deseja atingir no mês, criamos um freebie de habit tracker para você imprimir e colar no seu caderno, planner ou bullet journal. É só baixar, imprimir, recortar as bordas e colar na marcação indicada. Baixar printable grátis - rosa Baixar printable grátis - azul Criamos duas versões desse freebie para atender a todos os gostos. E caso você ainda não saiba por quais hábitos deseja começar a trackear, no verso da página compartilhamos várias sugestões pra você se inspirar! Habit tracker para cadernos, planner ou bullet journal No Pinterest há uma infinidade de inspirações para você criar o seu. Lá tem desde modelos mais simples quanto outros bem artísticos com gráficos em formatos diversos. Aproveita a visita e passa no Pinterest da A.Craft pra conhecer o que andamos garimpando por lá. Dicas para praticar o controle de hábitos ou habit tracker Pratique um hábito em que você acredita nos benefícios Se você escolher um hábito que não vê benefício, provavelmente não terá motivação para segui-lo. Por exemplo, se você escolher o hábito de fazer academia todos os dias, só porque alguém falou que faz bem, mas não acredita nos benefícios, você pode perder a motivação de seguir aquilo. Ao invés disso, escolha hábitos pelos benefícios que eles vão te trazer. Você poderia escolher caminhar com seu cachorro todas as noites, por exemplo. Não quebre a rotina Quanto mais você praticar um hábito, mais forte ele vai ficar. E se você usar um tracking de hábitos, será mais fácil visualizar a frequência que ele está sendo praticado. Isso vai te motivar a não "quebrar" a rotina. Tente bater recordes de dias seguidos sem quebrar a rotina. Escolha hábitos simples no início Se você nunca praticou corrida, não tente seguir o hábito de correr 5 km todos os dias, por exemplo. A última coisa que você precisa é ter que se esforçar muito enquanto já está travando uma batalha com a sua força de vontade. Ao invés disso, tente começar com um hábito simples que não demande muito esforço físico/mental. Veja também: 4 Coisas que atingem seus objetivos de forma efetiva (com freebie para baixar) + Bullet journal: como se organizar com diário em tópicos Lista de hábitos para praticar Hábitos para o bem estar Respire profundamente por, pelo menos, 2 minutos. Foque nos seus pulmões (hábito diário) Pense por 1 minuto em um momento feliz e lembre-se dos detalhes (hábito diário) Separe 30 minutos do dia para praticar algum hobby que você gosta (hábito semanal) Faça uma lista de coisas boas que aconteceram na sua semana (hábito semanal) Hábitos de organização Arrume seu quarto ou sua mesa de trabalho por 2 minutos (hábito diário) Arrume a cama logo pela manhã (hábito diário) Organize os arquivos no seu computador (hábito semanal) Faça o planejamento das atividades no começo da semana anterior (hábito semanal) Anote os seus ganhos e gastos para controle das finanças (hábito diário) Hábitos saudáveis Caminhe com seu cachorro (hábito diário) Não beba refrigerante ou suco de caixinha. Apenas água, suco natural ou chá sem açúcar (hábito diário) Tome um copo de água gelada ao acordar (hábito diário) Durma e acorde todos os dias no mesmo horário. Inclusive finais de semana (hábito diário) Deixe uma garrafa cheia de água na sua mesa e beba tudo durante o dia (hábito diário) Não utilize escadas rolantes ou elevadores, suba pela escada fixa (hábito diário) Hábitos de autoconfiança Escreva uma qualidade sua que foi útil para você ou para alguém hoje (hábito diário) Sorria para alguém hoje (hábito diário) Sorria para alguém pelo menos uma vez no dia (hábito diário) Escreva uma lição que aprendeu hoje (hábito diário) Leitura recomendada Se você quiser praticar hábitos de uma forma mais séria, recomendo o livro “O Poder do Hábito” do autor Charles Duhigg. Ele explica como os hábitos funcionam com uma abordagem mais científica, e te explica como você pode aproveitar ao máximo uma função “escondida” do nosso cérebro para colocar hábitos bons na nossa rotina. Dentre os hábitos que o autor menciona, existem os “hábitos mestres”. Eles são super benefícios pra gente porque ao incluí-los na nossa rotina, desencadeiam uma série de outros bons hábitos. Um exemplo bem legal que o livro cita é quando as pessoas começam a fazer exercícios físicos regularmente. Muitas delas passam a comer alimentos mais saudáveis, levantar mais cedo, beber mais água, parar de fumar, etc. Um bom hábito facilita a criação de outro bom hábito a assim por diante. Conclusão O segredo é começar aos poucos. Não podemos gastar toda a nossa energia e gás no começo. Com paciência, persistência e resiliência o resultado virá! Prometo! Espero que tenham gostado das dicas. Me conta o que você achou aqui nos comentários! O hábito é um cabo; tecemos um fio dele a cada dia e, por fim, não podemos rompê-lo. Horace Mann, reformador educacional americanoAo contrário da crença popular, é preciso 66 dias para desenvolver um hábito. Isso é um pouco mais de dois meses de compromisso inabalável.A criação de bons hábitos com essa consistência pode facilmente se tornar uma tarefa árdua, especialmente quando se está lidando com muitas metas e compromissos. Felizmente, um modelo de rastreador de hábitos oferece uma estrutura simples e estruturada para monitorar o progresso, manter-se motivado e prestar contas a si mesmo.Não importa se você tem uma meta pessoal, como fazer dos exercícios um hábito hábito diário, ou profissional, como a aquisição de uma nova habilidade, esses modelos oferecem uma maneira visual e flexível de ficar em dia com as coisas.Você não precisa nem mesmo de um aplicativo rastreador de hábitos para começar! Se você usa o Microsoft Excel ou o Google Sheets, só precisa do modelo certo.Para ajudá-lo, aqui estão alguns dos principais modelos gratuitos de planilhas de monitoramento de hábitos no Excel que aumentam sua taxa de sucesso. Também reunimos os melhores modelos alternativos de ClickUp . Vamos começar!O que são modelos de rastreamento de hábitos?Os modelos de rastreadores de hábitos são ferramentas pré-projetadas que capacitam as pessoas a desenvolver novos hábitos. A maioria dos modelos de rastreadores de hábitos é formatada como planilhas, o que lhe permite definir metas, registrar hábitos e acompanhar visualmente o seu progresso.Para facilitar isso, os modelos permitem que você registre suas rotinas e comportamentos diários ao longo do tempo. A visita às suas ações e ao seu desempenho permite que você cultive a disciplina e mantenha a responsabilidade.Você pode optar por modelos com caixas de seleção simples para marcar a conclusão de um único hábito, elaborar um código de cores para hábitos distintos ou mesmo registrar as atividades ou hábitos do dia.Quando você começa a manter esse registro, fica mais fácil observar padrões, identificar desafios e comemorar pequenas vitórias - tudo isso ajuda a desenvolver hábitos positivos e profundamente enraizados.O que faz um bom modelo de rastreador de hábitos?Para desenvolver bons hábitos, você precisa de um bom modelo de rastreador de hábitos. Aqui estão algumas qualidades que devem constar em um bom modelo de planilha de rastreamento de hábitos:Intuitivo: Selecione modelos que sejam fáceis de usar e entender, sem nenhuma complexidade excessivaPersonalização: Escolha modelos que possam ser modificados para se adaptarem às metas, preferências, diferentes categorias de hábitos, periodicidade etc. do usuário.Demarkações: Escolha modelos que tenham seções claramente definidas para diferentes hábitos, seus nomes, frequência de acompanhamento (ações diárias, atividades semanais, hábitos mensais) e registro de progressoAuxílios visuais: Escolha modelos com elementos como código de cores, barra de progresso, gráfico, etc., para exibir as informações em um relanceAcessibilidade: Priorize modelos que sejam acessíveis a qualquer momento e de qualquer lugar. Por exemplo, você deve ter acesso a ele por meio de umplanejador digital aplicativo móvel ou portal baseado em navegadorConsistência: Escolha modelos com um layout consistente que estimule o rastreamento de hábitos com carga cognitiva ou dificuldades insignificantesNavegabilidade: Opte por seções bem definidas e fáceis de navegar. Os modelos com esses designs orientam os usuários a agir sem qualquer confusão ou desordem4 Modelos de planilhas de controle de hábitos gratuitos para ExcelVamos nos aprofundar em quatro modelos gratuitos de rastreadores de hábitos para Excel e Google Sheets:1. \*\*Modelo de rastreador de hábitos do You Execvia Você executa O Modelo de rastreamento de hábitos da You Exec facilita o controle dos hábitos diários e semanais. Um layout claro permite que você categorize diferentes hábitos em colunas dedicadas e marque cada dia à medida que os completa.Ele tem um recurso de resumo semanal integrado que calcula automaticamente e oferece uma visualização da porcentagem de hábitos concluídos para monitorar a consistência na criação do novo hábito. O modelo também tem uma seção de classificação de hábitos, que lhe permite refletir sobre como cada hábito afeta seu bem-estar, desenvolvimento ou produtividade geral.Veja por que você vai adorar:Permite que você codifique por cores os hábitos diários semanais e mensaisMotive-se com recompensas personalizadas para cada hábito concluídoCrie e monitore mais de 400 tipos de hábitos diários, semanais e mensais durante um ano inteiroCaso de uso ideal: Adequado para estudantes e profissionais que precisam de um rastreador de hábitos diário ou mensal estruturado para monitorar o progresso de metas pessoais ou relacionadas ao trabalho em um formato visual. Faça o download deste modelo2. Modelo de calendário de controle de hábitos da You Execvia Você executa O Modelo de calendário de controle de hábitos da You Execvia Você executa O Modelo de calendário de controle de hábitos da You Exec incorpora um rastreador de hábitos mensal em um layout de calendário, permitindo que você visualize o progresso em datas ou períodos específicos. A verificação dos hábitos diários oferece uma visão geral de seu desempenho e compromisso durante todo o mês.O modelo também apresenta seções codificadas por cores que o ajudam a identificar visualmente os dias em que você se manteve fiel a um hábito e aqueles em que não o fez. É uma ótima maneira de observar o desenvolvimento de suas atividades diárias mensalmente.Veja por que você vai adorar:Visualize uma planilha de monitoramento de hábitos com um calendário, permitindo planejar e revisar hábitos ao longo do tempoAutomatize cálculos e visualize códigos de cores para monitorar a consistência de forma mais intuitivaPersonalize cronogramas de rastreamento de hábitos, como hábitos diários, semanais ou mensais, para criar hábitos flexíveisCaso de uso ideal: É excelente para gerentes de projeto, planejadores e qualquer pessoa que prefira um rastreador de hábitos mensal que se integre a uma linha do tempo e a uma visualização de calendário. Faça o download deste modelo3. Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printablesvia Ultimate Printables O Modelo em Excel do Habit Tracker da Ultimate Printables permite que você rastreie vários novos hábitos em diferentes categorias. Ele permitirá que você personalize o rastreador de hábitos em um nível granular, até o nome do hábito, o período de acompanhamento e o status de conclusão.Portanto, se você quiser melhorar a priorização do trabalho ou garantir que você beba água em intervalos regulares, este modelo ajuda.Veja por que você vai adorar:Simplifique o controle de hábitos com um design limpo e minimalista que é fácil de atualizar diariamenteFaça o download e imprima o modelo para um controle off-line sem esforço para um sistema de controle de hábitos digital e físicoApresenta gráficos dinâmicos e barras de progresso que se atualizam em tempo real à medida que você registra o seu progresso, oferecendo feedback visual sobre o seu desempenhoCaso de uso ideal: É ideal para usuários que desejam um rastreador de hábitos minimalista e imprimível. O acesso on-line e off-line permite que os usuários se lembrem de hábitos cruciais sem complexidade desnecessária. Faça o download deste modelo4. \*\*Modelo de Excel do rastreador de hábitos da Silk and Sondervia Silk and Sonder Em seguida, temos o Modelo de Excel do Habit Tracker de Silk e Sonder que adota uma visão holística do desenvolvimento de bons hábitos. Ele o incentiva a se concentrar em hábitos que impulsionam a produtividade, promovem o bem-estar, nutrem os relacionamentos e se concentram na saúde.O modelo rastreia os hábitos dividindo-os em tarefas diárias, semanais e mensais, permitindo que você crie um plano para metas de curto e longo prazo.Há também uma seção para exercitar a reflexão e o registro em diário que avalia como cada hábito contribui para o crescimento geral e o ajuda a alcançar o equilíbrio. Essa perspectiva abrangente também o ajudará a se sentir satisfeito nas frentes pessoal e profissional.Veja por que você vai adorar:Visualize o progresso de seus hábitos em uma planilha de acompanhamento de hábitos esteticamente projetada com tabelas e gráficosEdite o modelo para refletir seus hábitos, como produtividade pessoal, gerenciamento de dinheiro mensal, metas de exercícios e condicionamento físico, etc.Também está disponível junto com o modelo um rastreador de hábitos circular para impressãCaso de uso ideal: Perfeito para alunos visuais que preferem um modelo de Excel de rastreador de hábitos visualmente estético, sem custo. Todos, de criativos a entusiastas do autoaperfeiçoamento, podem usá-lo para monitorar todos os seus hábitos. Faça o download deste modeloLimitações do uso do Excel para o rastreamento de hábitosEmbora cada planilha gratuita de rastreamento de hábitos discutida acima ofereça valor, ela é limitada pela falta de personalização que você pode encontrar ao usar o Excel para monitorar hábitos:Requer a entrada manual e regular de dados, o que se torna cada vez mais tedioso e demorado à medida que o número de hábitos aumentaFalta de lembretes incorporados, notificações em tempo real ou recursos automatizados de monitoramento de hábitos, o que facilita o esquecimento da atualização da planilhaAs integrações limitadas com outras ferramentas ou aplicativos de produtividade que você usa regularmente dificultam a importação e o trabalho na planilha do rastreador de hábitos em diferentes ambientesEmbora os quadros e gráficos estejam disponíveis no Excel, as visualizações limitadas são menos motivadoras quando comparadas aos elementos dinâmicosFaltam elementos interativos e envolventes como recompensas, gamificação, notas adesivasetc., que, de outra forma, aumentariam a aderência do uso do rastreador de hábitosEmbora seja possível acessar o Excel (e até mesmo o Google Sheets) em dispositivos móveis, a experiência não é tão perfeita quanto a de aplicativos dedicados de monitoramento de hábitos otimizados para usuários de smartphonesFalta comunidade ou recursos sociais que lhe permitam compartilhar o progresso e as conquistas com outras pessoasLembrete amigável: Todos os hábitos que pretendemos criar são compostos por ações diárias. Portanto, são os sistemas diários que você integra à sua vida que fazem a verdadeira diferença.Modelos alternativos de rastreamento de hábitosCada ação que você toma é um voto para a pessoa que você quer se tornar.James Clear, autor de Atomic Habits (Hábitos atômicos)Considerando as limitações discutidas acima, sugerimos procurar Alternativas do Excel para facilitar o desenvolvimento de novos hábitos.Felizmente, a ajuda está ao virar da esquina. ClickUp é uma poderosa ferramenta de produtividade que se adapta às suas necessidades de várias maneiras - desde o gerenciamento de projetos até controle de metas. Ele se transforma em um rastreador de hábitos robusto e tem mais de 1.000 modelos para você começar!Veja alguns dos nossos modelos populares e gratuitos de rastreadores de hábitos:1. \*\*Modelo de rastreador de hábitos pessoais do ClickUp!Faça o download deste modeloModelo de rastreamento de hábitos pessoais do ClickUp!Sua busca por um rastreador de hábitos altamente versátil e personalizável finalmente termina aqui. O Modelo de rastreador de hábitos pessoais do ClickUp simplifica o rastreamento de hábitos, tornando-o simples, flexível e conveniente. Personalize as diferentes seções para inserir o hábito de sua escolha, definir a frequência e monitorar várias facetas de sua vida - desde sua rotina matinal para a saúde e o condicionamento físico.O modelo também oferece barras de progresso dinâmicas e exibições de resumo que fornecem uma visão geral clara do desempenho sem sobrecarregá-lo com dados.Veja por que você vai adorar:Classifique os hábitos por categoria ou prioridade, permitindo que você se concentre nas áreas críticas de melhoriaAcompanhe as melhorias com barras de progresso e gráficos interativos que refletem visualmente sua consistênciaPersonalize os campos de hábitos para que se alinhem às metas diárias e às preferências individuaisCrie lembretes para que você se atenha aos hábitos e mantenha a responsabilidadeCaso de uso ideal: Adequado para pessoas que buscam um rastreador de hábitos completo e abrangente com gerenciamento de tarefas integrado. Esse rastreador de hábitos gratuito funciona melhor para empreendedores, freelancers e todos que buscam equilibrar responsabilidades e metas pessoais.Faça o download deste modelo2. Modelo de trabalho a fazer do ClickUp!Faça o download deste modeloMantenha-se organizado e produtivo no trabalho com o modelo ClickUp Work To DoO modelo ClickUp de trabalho a fazer do ClickUp ajuda a gerenciar hábitos diários em um ambiente profissional. Com colunas separadas para nomes de tarefas, datas de vencimento, prioridades e status de conclusão, esse modelo de rastreador de hábitos torna o gerenciamento de tarefas um hábito.Veja por que você vai adorar:Organize e priorizar o trabalho dependendo das datas de vencimento e da urgência para cultivar hábitos relacionados ao trabalho de forma estratégicaAcompanhar o progresso por meio de dicas visuais que indicam a conclusão da tarefa, incentivando a consistência na criação de hábitos no local de trabalhoPersonalize o modelo de acordo com funções e setores específicos para aplicar em diferentes ambientes profissionaisColabore com os membros da equipe e mantenha a transparência e a responsabilidade em relação às responsabilidades e aos prazos das tarefasCaso de uso ideal: Esse rastreador de hábitos dinâmico é perfeito para profissionais que trabalham em um ambiente de ritmo acelerado. Ele ajuda os indivíduos a gerenciar tarefas relacionadas ao trabalho, tornando-o adequado para gerentes de projeto, líderes de equipe e qualquer pessoa que lide com várias tarefas. Faça o download deste modelo3. \*\*Clique no modelo "Coisas a fazer diariamente"!Faça o download deste modeloModelo do ClickUp Daily Things To DoSe estiver procurando por um rastreador de hábitos diários, Modelo de Coisas para Fazer Diariamente do ClickUp deve ser sua escolha. Esse modelo oferece uma lista de verificação personalizável das atividades cotidianas, desde autocuidado para tarefas relacionadas ao trabalho.Além disso, você tem um espaço dedicado para atribuir prioridades e prazos por item de ação. É uma excelente ferramenta para as pessoas converterem suas listas de tarefas em um eficiente rastreador de hábitos, mantendo tudo organizado em um único lugar.Veja por que você vai adorar:Divida tarefas maiores em atividades gerenciáveis, facilitando a criação de um hábitoMonitore o progresso diário com caixas de seleção claras e barras de progresso de conclusão de tarefas para acompanhamento visualCrie tarefas diárias e atribua prioridades, garantindo que você conclua os hábitos críticos primeiroIntegrar o rastreamento de hábitos com o gerenciamento de tarefas diárias para atingir metas em um ambiente coesoCaso de uso ideal: É a opção ideal para pessoas que têm várias funções, como estudantes, profissionais ocupados e até mesmo donas de casa que gostam de organizar e priorizar tarefas com eficiência. Faça o download deste modelo4. \*\*Modelo de lista de tarefas do calendário do ClickUp!Faça o download deste modeloModelo de lista de tarefas do calendário do ClickUp!O modelo Modelo de lista de tarefas do calendário do ClickUp combina o gerenciamento de tarefas baseado em calendário com o rastreamento de hábitos para fornecer uma visão geral de seus hábitos e metas em datas específicas.O layout do calendário permite que você monitore hábitos diários, semanais, mensais e esporádicos. Com o controle de prazos incorporado e resumos de progresso automatizados, esse modelo torna o controle de hábitos visual e estruturado.Veja por que você vai adorar:Programa hábitos com antecedência, especialmente atribuindo-os a prazos ou datas importantesMonitore e mapeie os hábitos durante um período na visualização de calendário para acompanhar o progresso a longo e curto prazoDesenvolva hábitos e melhore o gerenciamento do tempo alinhando-os com prazos específicosSincronize com outros aplicativos de calendário para centralizar compromissos e fazer o melhor uso do tempoCaso de uso ideal: Esse modelo é adequado para planejadores, gerentes de eventos e executivos que preferem organizar tarefas e hábitos na visualização do calendário para cumprir prazos apertados. Faça o download deste modelo5. modelo de plano de desenvolvimento pessoal ClickUp!Faça o download deste modeloModelo de plano de desenvolvimento pessoal do ClickUp!O modelo Modelo de plano de desenvolvimento pessoal do ClickUp melhora sua taxa de sucesso ao definir, acompanhar e atingir metas de desenvolvimento pessoal, além de coisas para fazer no trabalho . Oferece seções dedicadas para delinear metas de curto e longo prazo, ao mesmo tempo em que fornece ferramentas para monitorar hábitos relacionados ao crescimento pessoal, autoaperfeiçoamento, desenvolvimento de habilidades e muito mais.O modelo inclui indicadores de progresso, rastreadores de marcos e avisos de definição de metas para ajudá-lo a permanecer no caminho certo em sua jornada de desenvolvimento pessoal.Veja por que você vai adorar:Defina marcos claros para o crescimento pessoal, dando estrutura e disciplina ao autoaperfeiçoamentoAvalie o crescimento por meio da barra de progresso integrada, da seção de revisão, etc., para refletir sobre as metasAcompanhe os hábitos de desenvolvimento com barras de progresso dinâmicas e indicadores que o motivam e lhe dão um senso de realizaçãoPlanejar o crescimento contínuo em diferentes aspectos da vida para atingir objetivos de curto e longo prazoCaso de uso ideal: Use o modelo de plano de desenvolvimento pessoal para marcar sua jornada de crescimento. Treinadores de vida, mentores e outras pessoas comprometidas com o autoaperfeiçoamento se beneficiam da incorporação desse modelo em suas vidas diárias. Faça o download deste modelo6. \*\*Modelo de agenda pessoal diária para crianças!Faça o download deste modelogenda pessoal diária para crianças!Os pais devem estar extremamente atentos para que seus filhos não desenvolvam maus hábitos em seus anos anteriores. Os Modelo de agenda pessoal diária para crianças da ClickUp ajuda com isso, preparando horários estruturados para seus filhos seguirem.Seções dedicadas a atividades diárias, tarefas, tempo de estudo e outros bons hábitos integram-nos lentamente à rotina do seu filho. A programação clara e visual torna a criação de hábitos positivos uma brincadeira de criança (trocadilho intencional)!Veja por que você vai adorar:Rotinas diárias estruturadas para que seus filhos cultivem bons hábitos e os mantenhamEnvolvimento das crianças por meio de recursos visuais coloridos e designs interativos para tornar divertida a construção de rotinasMonitore os hábitos diários, semanais e mensais com recursos visuais como caixas de seleção e cores diferentes para manter as crianças engajadas e envolvidasAdapte a programação para diferentes faixas etárias e dinâmicas familiares\*\*Caso de uso idealComo o nome sugere, ele foi desenvolvido para pais e educadores ocupados que desejam cultivar rotinas diárias estruturadas para seus filhos. Consequentemente, as crianças desenvolvem e se comprometem com bons hábitos com uma programação clara e visual. Faça o download deste modelo7. \*\*Modelo de produtividade pessoal do ClickUp!Faça o download deste modeloModelo de produtividade pessoal do ClickUp!O modelo Modelo de produtividade pessoal no ClickUp ajuda a otimizar seus hábitos em um piscar de olhos. Use-o para categorizar tarefas com base na urgência e na importância, definir prazos, empilhar hábitos e acompanhar o progresso para fazer mais em menos tempo.Além disso, esse modelo o ajuda a atingir metas de produtividade, manter o foco e reduzir a procrastinação para tornar a produtividade um hábito.Veja por que você vai adorar:Priorize as tarefas com base na urgência e na importância para alinhar os hábitos com as atividades de alto impactoFixe metas de produtividade usando campos personalizados e acompanhe o progresso por meio de indicadores visuaisAumente a eficiência e a produtividade combinando o rastreamento de hábitos com o gerenciamento de tarefas pessoaisAnalisar as tendências de produtividade ao longo do tempo com os recursos de relatórioCaso de uso ideal: Esse modelo melhora a eficiência geral de qualquer pessoa que queira aumentar a produtividade pessoal e monitorar hábitos. Freelancers, trabalhadores remotos e indivíduos devem usá-lo para maximizar sua produção diária. Faça o download deste modeloFaça o download deste modeloModelo de metas inteligentes do ClickUp!Quem tem experiência com ferramentas de produtividade pessoal deve conhecer a estrutura SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).A estrutura Modelo de metas SMART do ClickUp gira em torno disso e define hábitos de acordo com parâmetros SMART, tornando-os mais acionáveis. Esse rastreador de hábitos é perfeito para quem está de olho em metas estratégicas de longo prazo.Veja por que você vai adorar:Crie metas SMART para cada hábitoAcompanhe o progresso em todos os aspectos das metas SMARTRevisar e ajustar as metas de acordo com as prioridades e o progresso em constante mudançaAlinhar hábitos com metas estratégicas de longo prazo para que seus esforços diários contribuam para conquistas maioresCaso de uso ideal: Adequado para equipes e indivíduos que desejam definir metas claras e acionáveis. Excelente para treinadores de vida, gerentes de projeto e qualquer pessoa focada em atingir metas SMART. Faça o download deste modeloQuer você faça isso diariamente, semanalmente ou durante o mês inteiro, o monitoramento de hábitos é a porta de entrada para criar consistência e atingir metas pessoais ou profissionais.Compartilhamos alguns modelos de planilhas de monitoramento de hábitos para você usar no Excel. Entretanto, a falta de flexibilidade e automação pode atrapalhar o sucesso a longo prazo. Afinal de contas, você deve fazer isso por pelo menos 66 dias!Em contrapartida, o ClickUp facilita as coisas ao tornar o controle de hábitos dinâmico, eficiente e envolvente. Além disso, você tem uma variedade de modelos para escolher. Depois de escolher o modelo certo e criar o hábito, tijolo por tijolo, você ficará ainda mais motivado a continuar com esse impulso!Pronto para se tornar uma nova versão de você? Registrar-se no ClickUp hoje mesmo e dê o pontapé inicial nessa jornada! Uma planilha de controle de hábitos é uma ferramenta simples e eficaz que ajuda a monitorar e acompanhar o progresso na criação e manutenção de novos hábitos. Geralmente estruturada em formato de tabela, ela permite que você registre diariamente suas atividades, oferecendo uma visão clara de como está avançando em relação aos seus objetivos. Esse tipo de planilha pode ser adaptado para diversos tipos de hábito, como atividades físicas, leitura, alimentação saudável, ou práticas de autocuidado. Além de servir como um incentivo visual para a consistência, a planilha também permite identificar padrões e ajustar a rotina de acordo com o que funciona melhor, promovendo uma evolução contínua e mais organizada.Baixar CONTROLE DE HABITOS

Controle de hábitos semanal para imprimir. Controle de hábitos para imprimir. Controle de hábitos para imprimir pdf. Controle de hábitos excel. Controle de hábitos pdf grátis. Controle de hábitos exemplos. Controle de hábitos app. Controle de hábitos mensal. Controle de hábitos mensal para imprimir. Controle de hábitos imprimir. Controle de hábitos excel grátis. Controle de hábitos mensal pdf. Controle de hábitos pdf. Controle de hábitos planilha. Controle de hábitos notion.