

Checklist

Sua Vida Sob Controle

MUDE.VC



Você sabe dizer o quanto a sua vida está sob controle? E, talvez mais importante, sabe dizer o quanto ela está fora de controle?

Foi para auxiliar você a responder essas perguntas que o Mude.vc criou este Checklist.

Com ele, de forma simples e objetiva, você vai conseguir fazer um diagnóstico rápido da sua situação em quatro grandes áreas:

1. Produtividade
2. Mente
3. Saúde
4. Dinheiro

O uso do Checklist é muito simples. Leia o item e marque no quadrinho da esquerda se você o cumpre ou não.

Você irá notar que em muitos dos itens existe um ícone azul de link que leva você para um artigo explicando melhor como você pode se aprimorar naquele item específico.

Assim você não apenas tem um diagnóstico rápido da sua situação, como também pode aprofundar seus conhecimentos em diversas áreas.



Minhas metas estão em um Plano de Vida escrito e bem estruturado



Tenho meus principais valores listados por escrito e internalizados

Tenho uma visão de futuro clara e alinhada com meus valores

Divido a vida em áreas de controle para gerenciar minhas tarefas

Uso ciclos de imersão e manutenção para avançar em todas as áreas

Traço metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo

Uso sistemas para gerenciar minhas tarefas, compromissos e anotações

Faço as minhas tarefas em projetos com início, meio e fim

Tenho uma revisão semanal com dia, hora e estruturado definidos



Checklist

Sua Vida Sob Controle



Produtividade

Faço um Relatório Anual de Integridade Pessoal

Domino o processo de criação de hábitos



Domino a arte de focar em apenas uma coisa de cada vez



Utilizo técnicas específicas para vencer a procrastinação



Tenho e sigo uma Rotina Noturna bem definida



Tenho e sigo um Ritual Matinal bem definido



Não confio só na minha força de vontade para realizar mudanças



Sei como ter disciplina todos os dias



Utilizo técnicas de gerenciamento de tempo para produzir melhor





Sei que mudar é possível por conta do conceito de plasticidade cerebral



Entendo como entrar deliberadamente em Estado de Flow



Compreendo a importância de manter a atenção plena



Uso as três bases científicas quando quero ter mais motivação



Tenho resiliência para lidar com os obstáculos da vida



Sei como manter minha ansiedade sob controle



Pratico meditação e contemplação para manter a mente em paz



Possuo uma lista de técnicas para vencer a preguiça



Entendo que o mais importante é melhorar continuamente



Checklist

Sua Vida Sob Controle



Mente

Utilizo técnicas de criatividade para encontrar novas soluções



Não adoto a mentalidade de “ou tudo ou nada”



Uso as melhores técnicas de estudo para aprender novas habilidades



Sei como vencer o desânimo e o cansaço quando eles aparecem



Meus exames médicos estão em dia

Sei que a base de uma boa saúde é uma nutrição com comida de verdade



Evito ao máximo consumir açúcar, farináceos e óleos vegetais



Faço jejum intermitente para melhorar minha saúde estrategicamente



Tenho um ambiente preparado para dormir bem e acordar restaurado



Tomo um banho de sol periodicamente



Faço exercícios físicos regularmente para força, flexibilidade e resistência



Entendo que o percentual de gordura é a principal medida do corpo



Sei como usar o Biohacking para otimizar minha saúde e performance





Dinheiro

Tenho um plano para conquistar independência financeira



Possuo uma planilha ou gerenciador financeiro com o meu orçamento



Sei como juntar dinheiro mesmo sem ganhar muito



Tenho um plano para controlar e quitar minhas dívidas, caso as tenha

Tenho uma reserva de emergência para 6 meses das minhas despesas

Minhas contas periódicas estão no débito automático

Separo 10% da minha renda para investir no próprio dia do recebimento

Sei na prática como investir meu dinheiro com segurança



Sei o que é e como funciona a Bolsa de Valores





Dinheiro

Uso a estratégia da alocação de ativos nos meus investimentos



Invisto parte da minha renda em Tesouro Direto



Invisto parte da minha renda em Imóveis ou Fundos Imobiliários



Invisto parte da minha renda em ETFs de ações



Compreendo que poupança não é investimento de verdade

Sei calcular a rentabilidade líquida dos meus investimentos



Entendo se o mais vantajoso é alugar ou comprar um imóvel



Evito o consumismo desnecessário



Entendo o conceito de minimalismo e sei como viver com menos

The logo for MUDE.VC is a large, stylized letter 'M' formed by a thin, dark red line. The 'M' is composed of a vertical line on the left, a vertical line on the right, and a curved line at the top that connects the two vertical lines. The text 'MUDE.VC' is centered within the upper portion of the 'M' in a white, sans-serif font.

MUDE.VC