

# Como Criar uma Rotina e Ganhar mais dinheiro com isso


Objetivo: Ensinar o **PRINCÍPIO** da estruturação de um semanário eficiente que equilibre suas atividades profissionais e pessoais, garantindo produtividade e bem-estar em sua rotina de trabalho e vida pessoal, e ainda ganhar mais dinheiro com isso.

Inscreva-se no Canal!

Ativa a notificação!!



# Da minha vida para a sua:

 Ajudo a diminuir ansiedade através da rotina produtiva: produtividade com tranquilidade

 Escritora do Livro Domine Seu Dia



# A Importância do Planejamento Semanal

## Foco e Constância

Um semanário bem estruturado ajuda você a manter o foco e a constância, mesmo nos dias mais desafiadores, garantindo a durabilidade e a resiliência do seu trabalho de afiliado.

## Harmonia entre Vida Profissional e Pessoal

O planejamento semanal permite que você harmonize ( #equilibrar) suas atividades profissionais e pessoais, promovendo uma harmonia saudável entre essas duas esferas importantes da sua vida.

## Benefícios Comprovados

Estudos mostram que o planejamento semanal traz diversos benefícios, como aumento da produtividade, redução do estresse e melhoria do bem-estar geral.

AONDE ESTÁ O GANHO FINANCEIRO?



# OCUPADO

# É DIFERENTE

# DE

# PRODUTIVO!

OCUPADO

Trabalho frenético

Trabalhar duro

Alimentado pelo  
perfeccionismo

Bom em tudo

Apressado

Multitarefa

Superficialidade  
nas entregas

PRODUTIVO

Focado no trabalho

Trabalhar de forma mais  
inteligente

Alimentado pelo  
propósito

Ótimo no que é  
importante

Finaliza tarefa por tarefa

Profundidade no trabalho

Equilíbrio entre  
viver x trabalhar

# Componentes Essenciais do Semanário

O Princípio: BLOCOS de TEMPO.

## Atividades Profissionais do Afiliado

- Garimpar produtos
- Subir campanhas
- Analisar campanhas
- Estudar novas estratégias
- Desenvolver networking

## Atividades Pessoais

- Tempo com a família
- Tempo com o cônjuge
- Tempo para a saúde (exercícios físicos)
- Tempo de leitura
- Tempo para si (hobbies, autocuidado)
- 8 horas de sono

# Arquiteta - Empresária com Equipe

## Atividades Profissionais do Afiliado

- Reunião com Time
- Financeiro
- Visitas à obras
- Feedback e follow up clients novos/ redes sociais
- Tempo de Criação
- Visita Fornecedores
- E-mails, ligações tarefas rápidas

## Atividades Pessoais

- Tempo com a família
- Tempo com o cônjuge
- Tempo para a saúde (exercícios físicos)
- Tempo de leitura
- Tempo para si (hobbies, autocuidado)
- 8 horas de sono



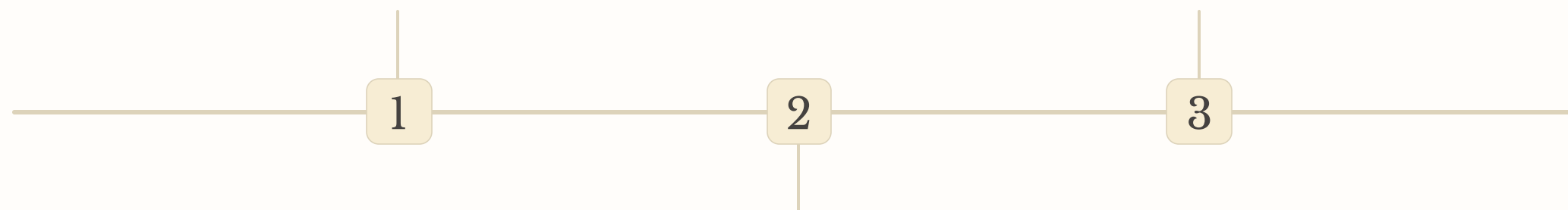
# Montagem do Semanário

## Distribuição de Tarefas

Organize suas atividades profissionais e pessoais ao longo da semana, levando em consideração prazos, prioridades e sua disponibilidade.

## Exemplo de Planilha

Veja um exemplo de como você pode estruturar seu semanário, com uma distribuição equilibrada de atividades profissionais e pessoais.



## Dicas de Organização

Utilize recursos como cores, priorização de tarefas e flexibilidade para ajustes, a fim de manter seu semanário organizado e adaptável.

# Exemplo de Semanário- Afiliado Full

Veja um exemplo de como você pode estruturar seu semanário, com uma distribuição equilibrada de atividades profissionais e pessoais.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
6:00 - 7:00	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Lazer	Lazer
7:00 - 8:00	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade
8:00 - 9:00	Café e Leitura	Café e Leitura	Café e Leitura	Café e Leitura	Café e Leitura	Café e Leitura	Café e Leitura
9:00 - 12:00	Garimpar Prod.	Subir Camp.	Analisar Camp.	Garimpar Prod.	Subir Camp.	Tempo Família	Tempo Família
12:00 - 13:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:00 - 15:00	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Lazer	Lazer
15:00 - 17:00	Networking	Networking	Networking	Networking	Networking	Lazer	Lazer
17:00 - 19:00	Analisar Camp.	Garimpar Prod.	Subir Camp.	Analisar Camp.	Garimpar Prod.	Lazer	Lazer
19:00 - 21:00	Jantar Família	Jantar Família	Jantar Família	Jantar Família	Jantar Família	Lazer	Lazer
21:00 - 22:00	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo c/ Cônj.	Lazer	Lazer



# Exemplo de Semanário – Afiliado + CLT

Veja um exemplo de como você pode estruturar seu semanário, com uma distribuição equilibrada de atividades profissionais e pessoais.

Exemplo de Planilha Semanal							
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
6:00 - 6:30	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios		
6:30 - 7:00	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade
7:00- 8:00	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	estudando	estudando
8:00 - 9:00	CLT	CLT	CLT	CLT	CLT	Café e Leitura	Café e Leitura
9:00 - 12:00						Tempo Família	Tempo Família
12:00 - 13:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:00 - 14:00	Garimpar	Garimpar	Garimpar	Garimpar	Garimpar	Analisar Camp.	Analisar Camp.
14:00 - 18:00	CLT	CLT	CLT	CLT	CLT	Lazer	Lazer
18:00 - 19:00	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	Networking	Networking
19:00-19:30	Jantar Família	Jantar Família	Jantar Família	Jantar Família	Jantar Família		
19:30 - 21:00	Analisar Camp.	Analisar Camp.	Analisar Camp.	Analisar Camp.	Analisar Camp.		
21:00-23:00	Subir Camp.	Leitura	Subir Camp.	Leitura	Subir Camp.	Jantar Família	Jantar Família
23:00 - 00:00	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo c/ Cônj.	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si





# Ferramentas e Recursos



## Google Agenda

Utilize o Google Calendar para organizar suas atividades e visualizar seu semanário de forma prática e intuitiva.

PRÓXIMA LIVE EXPLICAREI O USO DO GOOGLE AGENDA.



## Trello

O Trello é uma excelente ferramenta para gerenciar suas tarefas e projetos de forma visual e colaborativa.



## Recursos Adicionais

Explore templates de planilhas, livros e cursos que podem ajudá-lo a aprimorar ainda mais sua organização semanal.

# Encerramento

1

## Resumo dos Pontos Principais

Você agora sabe o PRINCÍPIO de como organizar sua semana.

Link para baixar essa apresentação

2

## Motivação para Aplicação

Monte sua semana e me envia print no direct do Instagram @nicolemelhem,

**Vou dar um presente para os primeiros 10 que enviarem!**

Inscreeva-se no Canal!

3

Ativa a notificação!!

Próximo Vídeo:  
como usar o google agenda!

