

GUIA RÁPIDO

**ORGANIZE SUA MESA  
E POTENCIALIZE SEU  
FOCO EM 5 PASSOS**



# Este guia foi criado para te ajudar a transformar sua mesa em um espaço funcional e inspirador, sem complicações

## Passo 1: Tire tudo de cima da mesa

- ✓ - Remova todos os itens. Comece com a superfície limpa para visualizar melhor o espaço.
- ✓ - Essa ação simples já reduz estímulos visuais e acalma sua mente.

## Passo 2: Defina os itens essenciais

- ✓ - Escolha o que realmente precisa estar a vista: notebook, agenda, caneta, um copo ou planta pequena.
- ✓ - Evite excesso de papéis ou objetos sem uso diário.

## Passo 3: Use organizadores inteligentes

- ✓ - Caixas, potes, divisórios ou até bandejas podem separar itens por categoria.
- ✓ - Mantenha o que você usa com frequência sempre ao alcance da mão.

## **Passo 4: Crie um mini ritual de encerramento do dia**

- ✔ - Reserve 5 minutos no fim do expediente para guardar, limpar e reorganizar.
- ✔ - Isso prepara sua mente para começar o próximo dia com mais foco.

## **Passo 2: Defina os itens essenciais**

- ✔ - Escolha o que realmente precisa estar a vista: notebook, agenda, caneta, um copo ou planta pequena.
- ✔ - Evite excesso de papeis ou objetos sem uso diario.

## **Passo 5: Ilumine e personalize com proposito**

- ✔ - Uma boa iluminação e essencial: prefira luz natural ou uma luminária direcionada.
- ✔ - Personalize sem exageros: uma planta pequena, uma frase inspiradora ou um item que te represente.

### **Dica final:**

- ✔ - Menos e mais. Quando sua mesa respira, sua mente flui melhor.

Coloque em pratica e observe como a organização muda sua produtividade!