

# Checklist – 5 Hábitos Matinais de Empreendedores Bem-Sucedidos

Este checklist foi criado para ajudar você a transformar suas manhãs com práticas simples, eficazes e cientificamente embasadas. Use-o todos os dias para manter o foco e a consistência.

---

**1. Acordar cedo com propósito**

Desperte com intenção, reservando um tempo para você antes de iniciar as atividades. Evite o modo soneca e comece o dia com uma pequena vitória.

**2. Meditação (5 a 10 minutos)**

Pratique alguns minutos de atenção plena. Respire fundo, observe seus pensamentos e comece o dia com mais clareza.

**3. Exercício físico matinal (15 a 30 minutos)**

Inclua um movimento leve, como alongamento, caminhada rápida ou um treino HIIT curto. Isso ativa sua energia para o resto do dia.

**4. Revisão de metas do dia**

Revise suas prioridades usando o método MITs (Most Important Tasks). Escolha de 1 a 3 tarefas principais para manter o foco.

**5. Leitura ou aprendizado rápido**

Leia um trecho de um livro, escute um resumo em áudio ou acompanhe uma newsletter com insights relevantes para o seu crescimento.

---

**Dica:** Imprima este checklist ou mantenha-o digitalmente. Marque os hábitos concluídos a cada manhã e acompanhe seu progresso semanal.

***Comece pequeno, mantenha a consistência e transforme sua rotina aos poucos.***

***Bons hábitos, melhores resultados.***