



REGRA DOS 3 DO DIA

Escolhido na véspera, com hora ruim reservada pra tarefa fácil, não pra concentração

COMO PREENCHER

- 1. Escolha os 3 no fim do dia anterior, olhando o quadrante "Fazer agora" da Matriz de Eisenhower (E05) e o Kanban (O08), nunca de manhã sob pressão da caixa de entrada.
- 2. Marque o horário do bloco de energia alta do Diário de Energia e Foco (R13) para o item que exige concentração de verdade: a agenda inteira pode mudar, mas os 3 não.
- 3. Terminar os 3 é sucesso do dia, mesmo que outras dez coisas menores não tenham sido tocadas.
- 4. Um item que não sai da lista por três dias seguidos não é "prioridade 1": é projeto sem próxima ação clara, candidato ao Plano de Projetos Pessoais (O10).

RESPONSÁVEL / CARGO	EQUIPE	DATA

COMPROMISSOS ESCOLHIDOS PARA O DIA, NUNCA MAIS, MESMO COM A CAIXA DE ENTRADA CHEIA

OS 3 DE AMANHÃ

escolhidos hoje à noite, não na correria da manhã

ORDEM	COMPROMISSO	POR QUE ESTE E NÃO OUTRO	DE ONDE VEIO

SINAIS DE UMA BOA REGRA DOS 3

- O item que exige mais concentração está marcado para o bloco de energia mais alta do dia, não encaixado onde sobrar.
- Nenhum dos 3 é "responder e-mails" ou "ver mensagens": isso é rotina da Caixa de Entrada Única (C02), não prioridade do dia.
- Terminar os 3 antes do fim do expediente é raro no começo. É esse hiato, revisado na Revisão Semanal (R12), que mostra se o problema é volume ou estimativa.