

**Vinicius Magalhães**  
**Life&Executive coaching**



# **DIÁRIO DE BORDO**

**A FERRAMENTA CHAVE  
PARA O SUCESSO!**

# Introdução

Esse e-book tem como objetivo explicar de forma simples e rápida como criar e usar um diário de bordo.

Veja bem, se você deseja ser uma pessoa que consegue realizar todas as suas metas, o ideal é que você faça todos os dias o uso do diário de bordo e de uma agenda física ou online.

Se você entender que ainda assim não consegue organizar sua rotina, entre em contato comigo no contato que está no final desse e-book que vou te ajudar a conquistar seus objetivos.

**BONS ESTUDOS**

Vamos iniciar falando um pouco sobre "diário". O Diário é uma ferramenta utilizada por milhares de pessoas para guardar informações pessoais e muitas vezes sigilosas.

Na maioria das vezes utilizado por adolescentes e empresárias.



É interessante observar, que muitas pessoas usam o diário de uma forma não eficiente ou de forma totalmente errada. O diário é uma ferramenta simples, mas se utilizado da maneira correta

se transforma em uma grande ferramenta de gestão de tempo.

Gestão de tempo é a organização das tarefas e compromissos de forma harmônica. Essa organização é feita da seguinte maneira:

- Definir quais tarefas são importantes;
- Quais tarefas consomem mais tempo;
- Executar as tarefas uma de cada vez;
- Definir a sequência certa das tarefas;



## O QUE É UM DIÁRIO DE BORDO?

O diário de bordo é uma ferramenta tão potente como o diário comum. O diário de bordo era e ainda hoje é utilizado por marinheiros e pilotos de avião para informar o que aconteceu durante a sua viagem. É uma caderneta de anotações eficiente.

O diário de bordo também é utilizado no processo de coaching, com a finalidade de ressignificar as ações do dia e organizar de forma eficiente as tarefas. Nesse tipo de diário, existe uma página que permite que a pessoa coloque as tarefas do dia seguinte, em uma sequência correta, nos horários disponíveis.



# Diário de Bordo

Vamos montar juntos um Diário de Bordo!

Primeiro vem a capa:



Faça com que sua capa seja bem ilustrada, pois isso vai te motivar a fazer todos os dias. Coloque na sua agenda que o seu mais novo compromisso é fazer o diário de bordo todos os dias. Depois de alguns dias você não viverá mais sem o seu diário de bordo.

A segunda etapa é a sua RESSIGNIFICAÇÃO do dia

DIÁRIO DE BORDO DO DIA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
S T Q Q S S D Horário: \_\_\_\_\_

### 1° RESSIGNIFICAÇÃO DO DIA

Descreva por que valeu a pena viver o dia de hoje:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2° RESSIGNIFICAÇÃO DO DIA

Se você pudesse voltar ao tempo e mudar algo que tenha acontecido hoje, o que mudaria?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

RESSIGNIFICAR significa dar um novo significado à alguma coisa. Neste caso, você avalia suas ações e veja o que pode ser melhorado.

Lembrete: Nessa página, sempre escreva coisas boas. Por exemplo, se nesse dia você discutiu com sua esposa, escreva que você pedirá desculpas a ela e que será mais paciente. Assim você aos poucos vai inovando seu MINDSET (Estrutura de pensamento) e se tornando uma pessoa melhor a cada dia.



Terceira etapa são as tarefas.

**MEUS ALVOS PARA O PRÓXIMO DIA:**

<input type="checkbox"/>	_____		__:__	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____		__:__	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____		__:__	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____		__:__	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____		__:__	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____		__:__	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____		__:__	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____		__:__	<input type="checkbox"/>

**MEDITAÇÃO:**

Este é o momento de exercitar sua inteligência espiritual. Agradeça, peça perdão e libere perdão. Peça ajuda, e interceda por outros. O seu jeito é o jeito certo.

---

---

---

Esse é o momento de escrever as tarefas do dia seguinte com os respectivos horários. Essa parte dará a você mais foco para realizar suas tarefas e compromissos.

Lembrete: O Diário de Bordo é eficiente, mas não exclui a importância do uso de uma agenda eletrônica ou física.

Imprima 60 folhas da 2 e 3 etapas e comece já.

Garanto que após três meses você não vai querer mais ficar sem fazer esse diário.

Não PROCRASTINE: Procrastinação é o ato de deixar para depois aquilo que você deve fazer agora. Não permita que a preguiça te impeça de realizar seus sonhos.

"Dê o melhor na condição que tem, enquanto não tem condições melhores para fazer melhor ainda"

Mario Sergio Cortella

Se ainda existir dúvida de como montar e fazer o Diário de Bordo é só entrar em contato comigo pelo WHATSAPP: (31)99668-3329.

Autor

Vinícius Magalhães Morais Ribeiro

Formação

Professional&SelfCoach e Life Coach

Bussines Coaching

Se você quiser fazer uma sessão gratuita, basta entrar em contato pelo meu whatsapp que estarei a disposição.

Pratique, pois apenas a prática nos leva ao sucesso!