



Caderno de Exercícios

Todas as ferramentas de *Foco Possível*, com espaço para escrever. Material complementar ao livro de Pedro Soares.

COMO USAR

Imprima em papel A4, frente e verso se preferir. Não é preciso preencher tudo de uma vez — cada exercício pertence a um capítulo e faz mais sentido logo depois da leitura dele.

Escreva à mão sempre que puder. O objetivo não é produzir um registro bonito, e sim deixar a resposta em um lugar que você consiga reler.

Se um exercício não fizer sentido para a sua semana, pule. Um caderno pela metade e usado vale mais do que um caderno inteiro e abandonado.

O que tem aqui

Cada exercício pertence a um capítulo do livro e faz mais sentido logo depois da leitura dele.

CAPÍTULO 1

Diagnóstico da semana real	1
Nesta fase, progresso significa... ..	2

CAPÍTULO 2

Mapa de distrações	3
Minha fronteira de foco de amanhã	4

CAPÍTULO 3

Matriz de escolha	5
A minha regra das três prioridades	6

CAPÍTULO 4

Conversor de intenção	8
-----------------------------	---

CAPÍTULO 5

Auditoria de atrito	9
Dois ajustes de ambiente para hoje	9

CAPÍTULO 6

Planejador semanal flexível	11
Plano A, plano B e plano mínimo	13

CAPÍTULO 7

A revisão sem culpa	15
Meu protocolo de retorno	15

CAPÍTULO 8

Preparação do ciclo de 14 dias	17
Revisão do Dia 7	17
Fechamento do Dia 14	18

REGISTRO E FECHAMENTO

Registro dos 14 dias	19
Quando terminar um ciclo	23

CAPÍTULO 1

Muita correria, pouco resultado. E não é falta de esforço.

EXERCÍCIO

Diagnóstico da semana real

Exemplo de registro — Manhã: passei 35 minutos alternando entre mensagens e notícias. Categoria: M. O que mudou depois: o retorno à tarefa principal ficou mais difícil.

Manhã**O que eu fiz de fato?**

Categoria (M / U / P)

O que mudou depois?

Meio do dia**O que eu fiz de fato?**

Categoria (M / U / P)

O que mudou depois?

Tarde**O que eu fiz de fato?**

Categoria (M / U / P)

O que mudou depois?

EXERCÍCIO

Nesta fase, progresso significa...

Nesta fase, progresso significa...

Ação de até 20 minutos que torna essa frase mais verdadeira

CAPÍTULO 2

Você não nasceu sem foco. Só nunca decidiu por ele.

EXERCÍCIO

Mapa de distrações

Registre de três a cinco interrupções ao longo de dois dias. Repita o bloco abaixo para cada uma.

Interrupção 1**Momento do dia**

O que interrompeu?

Origem (externa / interna)

O que eu estava tentando evitar ou resolver?

Retorno possível

Interrupção 2**Momento do dia**

O que interrompeu?

Origem (externa / interna)

O que eu estava tentando evitar ou resolver?

Retorno possível

Interrupção 3

Momento do dia

O que interrompeu?

Origem (externa / interna)

O que eu estava tentando evitar ou resolver?

Retorno possível

EXERCÍCIO

Minha fronteira de foco de amanhã

Duração do período

Lugar

Ação visível que vou fazer

Considerarei o período concluído quando...

Distração previsível

Se ela surgir, então vou...

O que ficar de fora será registrado em...

CAPÍTULO 3

Três prioridades. É o quanto sua atenção aguenta por vez.

EXERCÍCIO

Matriz de escolha

Dê uma nota de 0 a 3 para cada critério, seguindo a régua do capítulo — 0 é o mínimo, 3 é o máximo. Some as quatro notas: o total vai de 0 a 12. Repita o bloco para cada candidato que você quer comparar. Em caso de empate, decida pelo prazo real.

Candidato 1**Nome do candidato**

Impacto (0–3)

Prazo real (0–3)

Destrava outras coisas (0–3)

Energia disponível (0–3)

Total e decisão

Candidato 2**Nome do candidato**

Impacto (0–3)

Prazo real (0–3)

Destrava outras coisas (0–3)

Energia disponível (0–3)

Total e decisão

Candidato 3**Nome do candidato**

Impacto (0–3)

Prazo real (0–3)

Destrava outras coisas (0–3)

Energia disponível (0–3)

Total e decisão

EXERCÍCIO**A minha regra das três prioridades****Este mês****Prioridade 1**

Prioridade 2

Prioridade 3

Esta semana

Prioridade 1

Prioridade 2

Prioridade 3

Amanhã**Prioridade 1**

Prioridade 2

Prioridade 3

Para cada prioridade de amanhã

Qual é a versão mínima que ainda conta?

Qual tarefa não prioritária vou deixar para depois?

CAPÍTULO 4

A intenção não vira ação sozinha. Falta um passo, não motivação.

EXERCÍCIO

Conversor de intenção

Exemplos de referência: resultado — enviar a 1ª versão da proposta; próximo passo visível — abrir o arquivo e escrever 5 linhas; duração — 25 minutos, sem mensagens; critério de “bom o bastante” — objetivo, público, 3 entregas e 1 questão em aberto.

Resultado que quero produzir

Por que isso importa agora

Etapas atuais

Próximo passo visível

Duração do primeiro período

Critério de “bom o bastante”

Bloqueio provável

Plano de recuperação

CAPÍTULO 5

Pare de lutar contra o ambiente. Redesenhe-o.

EXERCÍCIO

Auditoria de atrito

Hábito de foco que quero manter

Situação

Caminho atual, passo a passo

Onde há atrito?

Ajuste de 10 minutos

Distração que quero limitar

Situação

Caminho atual, passo a passo

Onde há atrito?

Ajuste de 10 minutos

EXERCÍCIO

Dois ajustes de ambiente para hoje

Aproximar o que importa

Comportamento desejado

Recurso ou primeiro passo que quero encontrar com mais facilidade

Afastar o que sequestra a atenção

Distração recorrente

Atrito ou limite que quero encontrar antes de continuar

CAPÍTULO 6

Seu plano não falhou. Ele foi feito para uma vida que você não tem.

EXERCÍCIO

Planejador semanal flexível

Para cada dia, escreva o que deseja travar na agenda, quando fará isso e qual será a menor alternativa se o dia mudar. Deixe pelo menos dois dias sem função definida.

Segunda**O que vou travar na agenda?**

Quando?

Se o dia mudar, farei...

Terça**O que vou travar na agenda?**

Quando?

Se o dia mudar, farei...

Quarta**O que vou travar na agenda?**

Quando?

Se o dia mudar, farei...

Quinta

O que vou travar na agenda?

Quando?

Se o dia mudar, farei...

Sexta

O que vou travar na agenda?

Quando?

Se o dia mudar, farei...

Sábado

O que vou travar na agenda?

Quando?

Se o dia mudar, farei...

Domingo

O que vou travar na agenda?

Quando?

Se o dia mudar, farei...

EXERCÍCIO

Plano A, plano B e plano mínimo**Prioridade 1****Prioridade da semana**

Plano A — semana favorável

Plano B — menos tempo ou energia

Plano mínimo — dia muito difícil

Prioridade 2**Prioridade da semana**

Plano A — semana favorável

Plano B — menos tempo ou energia

Plano mínimo — dia muito difícil

Prioridade 3**Prioridade da semana**

Plano A — semana favorável

Plano B — menos tempo ou energia

Plano mínimo — dia muito difícil

Margem**Se a semana mudar, eu protejo...**

...e reduzo...

CAPÍTULO 7

Perder o ritmo não é o problema. É o que você faz depois disso.

EXERCÍCIO

A revisão sem culpa

O que eu pretendia garantir?

O que interrompeu o plano?

O que estava sob meu controle?

O que não estava?

Qual foi o primeiro sinal de desvio?

Qual ajuste reduziria a chance de repetição?

Qual é a menor ação de retorno?

EXERCÍCIO

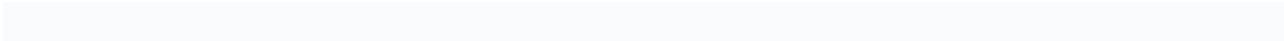
Meu protocolo de retorno

Quando eu perceber que perdi o ritmo, vou nomear o que aconteceu sem me definir por isso; depois, reduzir a prioridade a uma ação mínima; e, ao concluir, preparar o próximo passo.

Nomear: o que aconteceu?

Reduzir: qual é a ação mínima?

Recomeçar: qual próximo passo deixo preparado?



CAPÍTULO 8

14 dias para testar, não para se transformar.

EXERCÍCIO

Preparação do ciclo de 14 dias**Essenciais****Prioridade principal**

Resultado observável

Versão mínima

Métrica de continuidade

Opcionais**Por que isso importa agora**

Distração a observar

Atrito a redesenhar

EXERCÍCIO

Revisão do Dia 7**Quantos dias tiveram tempo reservado ou versão mínima?**

Qual foi a principal fonte de interrupção?

Qual horário ou condição ajudou mais?

Qual próximo passo ficou mais claro?

Qual único ajuste testarei na segunda semana?

EXERCÍCIO

Fechamento do Dia 14

O que consegui concluir ou encaminhar?

Qual foi a menor ação que manteve a continuidade?

O que consumiu atenção sem entregar progresso?

Qual ajuste de ambiente funcionou?

Qual ajuste não funcionou?

O que devo manter no próximo ciclo?

O que devo deixar de fazer?

Qual será a próxima prioridade possível?

Registro dos 14 dias

Uma página por bloco de dias. Um dia conta para a métrica quando você realiza o tempo reservado **ou** a versão mínima — não é preciso fazer os dois.

Prioridade principal deste ciclo

Versão mínima

Dia 1

Próximo passo e execução

O que observei

Retomada preparada

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 2

Próximo passo e execução

O que observei

Retomada preparada

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 3

Próximo passo e execução

O que observei

Retomada preparada

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 4**Próximo passo e execução****O que observei****Retomada preparada**

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 5**Próximo passo e execução****O que observei****Retomada preparada**

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 6**Próximo passo e execução****O que observei****Retomada preparada**

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 7**Próximo passo e execução****O que observei****Retomada preparada**

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 8**Próximo passo e execução****O que observei****Retomada preparada**

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 9**Próximo passo e execução****O que observei****Retomada preparada**

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 10**Próximo passo e execução****O que observei****Retomada preparada**

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 11**Próximo passo e execução****O que observei****Retomada preparada**

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 12**Próximo passo e execução**

O que observei

Retomada preparada

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 13**Próximo passo e execução**

O que observei

Retomada preparada

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Dia 14**Próximo passo e execução**

O que observei

Retomada preparada

Contou para a métrica? ☐ tempo reservado ☐ versão mínima ☐ não hoje

Taxa de continuidade

Dias com tempo reservado ou versão mínima ÷ 14.

Total de dias contados

O que esta evidência ensina sobre o próximo ciclo?

Quando terminar um ciclo

Você não precisa preencher tudo. Se um exercício ficou em branco porque não fazia sentido para a sua semana, ele cumpriu a função de te fazer olhar. O que muda o resultado é ter escrito a resposta em algum lugar que você consiga reler.

Guarde este caderno preenchido. No próximo ciclo, ele deixa de ser um formulário e vira evidência do que já funcionou para você.

Este caderno acompanha um livro

Foco Possível é o primeiro título da Coleção Norte. Ele explica de onde vem cada exercício deste caderno: por que três prioridades e não cinco, por que o próximo passo precisa ser visível e o que fazer quando a semana desmonta o plano.



Foco Possível

Como organizar sua atenção, escolher prioridades e terminar o que realmente importa

PEDRO SOARES · COLEÇÃO NORTE 01

shinkora.com

A Coleção Norte

Cada título parte de um problema específico e termina em algo que dá para fazer nesta semana. Os próximos livros e seus cadernos ficam disponíveis no site.



Foco Possível

Atenção, prioridades e o que realmente importa

VOCÊ ESTÁ LENDO



Dinheiro sem Neura

Organizar a vida financeira sem planilhas impossíveis

DISPONÍVEL EM BREVE



A Coragem de Mudar

Sair do piloto automático e construir uma nova fase

DISPONÍVEL EM BREVE



Liderança que Acontece

Comunicação clara, confiança e ação para quem precisa liderar na prática

DISPONÍVEL EM BREVE

Para acompanhar os lançamentos, siga [@shinkoraebooks](https://www.instagram.com/shinkoraebooks) no Instagram.

Créditos e uso

Caderno de Exercícios de *Foco Possível*

Material complementar ao livro de Pedro Soares.

1ª edição · 2026 · Publicado por Shinkora · shinkora.com

© 2026 Pedro Soares.

O que você pode fazer

Este caderno é gratuito. Você pode imprimir-lo quantas vezes quiser, para uso pessoal, e pode compartilhá-lo na íntegra, sem alterações e sem cobrança, com quem você quiser.

O que não é permitido

Vender ou cobrar por este material, alterá-lo, remover a identificação da Shinkora ou do autor, extrair partes para outros materiais, ou usá-lo em cursos, treinamentos, mentorias ou serviços de terceiros sem autorização prévia por escrito.

O texto do livro *Foco Possível*, do qual este caderno deriva, é protegido e não pode ser reproduzido sem autorização.

Créditos

Projeto gráfico e capa: Shinkora. Tipografia: Instrument Sans e Literata, licenciadas sob a SIL Open Font License 1.1.

Licenciamento, uso corporativo e contato: shinkora.com