

# E VOCÊ? O QUE TEM FEITO COM O SEU TEMPO?

A falta de tempo já é considerada um dos males do século, comprometendo a qualidade de vida!

Esse problema está mais relacionado à desorganização do que à falta de tempo em si.

Confira algumas dicas de Sílvia Pahins (Coach de empreendedores) que te ajudarão a se organizar melhor...



# APLIQUE O AUTOCONHECIMENTO

1. Olhar para si mesmo (com verdade);
2. Recomeçar quando preciso;
3. Ler muito;
4. Refletir sobre as suas ações;
5. Experimentar novos caminhos.



# EQUILIBRE TRABALHO E FAMÍLIA

1. Faça um planejamento;
2. Não tente fazer tudo ao mesmo tempo;
3. Delegue tarefas;
4. Não abra mão do seu tempo livre;
5. Dê tempo a si mesmo.



# MANTENHA O FOCO

1. Determine um tempo de realização para cada tarefa;
2. Filtre as suas distrações;
3. Crie motivações e recompensas pessoais.



# DESCANSE

De acordo com a ciência, pessoas que dormem menos de oito horas por dia têm suas funções cognitivas tão prejudicadas quanto pessoas que fazem uso de bebidas alcoólicas. Ter momentos de sono e descanso é essencial para se manter saudável, aumentar o desempenho físico e mental e melhorar a qualidade de vida.



# APROVEITE O TEMPO LIVRE

1. Dedicar-se ao ócio produtivo;
2. Exercitar-se;
3. Qualificar-se.



# ORGANIZE O SEU DIA

1. Defina as suas demandas na noite anterior;
2. Mantenha tudo documentado;
3. Divida as suas tarefas por categorias e prioridades;
4. Acrescente momentos para você mesmo na sua rotina;
5. Não seja escravo da sua lista de tarefas.



# DESISTA DESSA DESCULPA...

Um dia possui 24 horas para todo mundo.

A gestão de tempo não está associada apenas a dar conta de todos os compromissos, mas a melhorar a sua qualidade de vida.

Se encontrar um equilíbrio para a sua rotina, não precisará estender a jornada de trabalho e ganhará mais tempo livre para ficar com a família, se qualificar, viajar e aumentar o próprio bem-estar.



# LEIA MAIS EM...

PAHINS, Sílvia. **Gestão do tempo: um guia completo para tornar a vida mais leve.** Disponível em: <<http://silviapahins.com/gestao-do-tempo/>>. Acesso em: 24 jul. 2018.

Se preferir, acesse o QR CODE:

