



Como você  
organiza seu  
tempo???



Você precisa de mais horas no seu dia?  
Você acha que não tem tempo para todas as  
suas atividades?  
Você fica pensando como as outras pessoas  
fazem tantas coisas em pouco tempo?

---



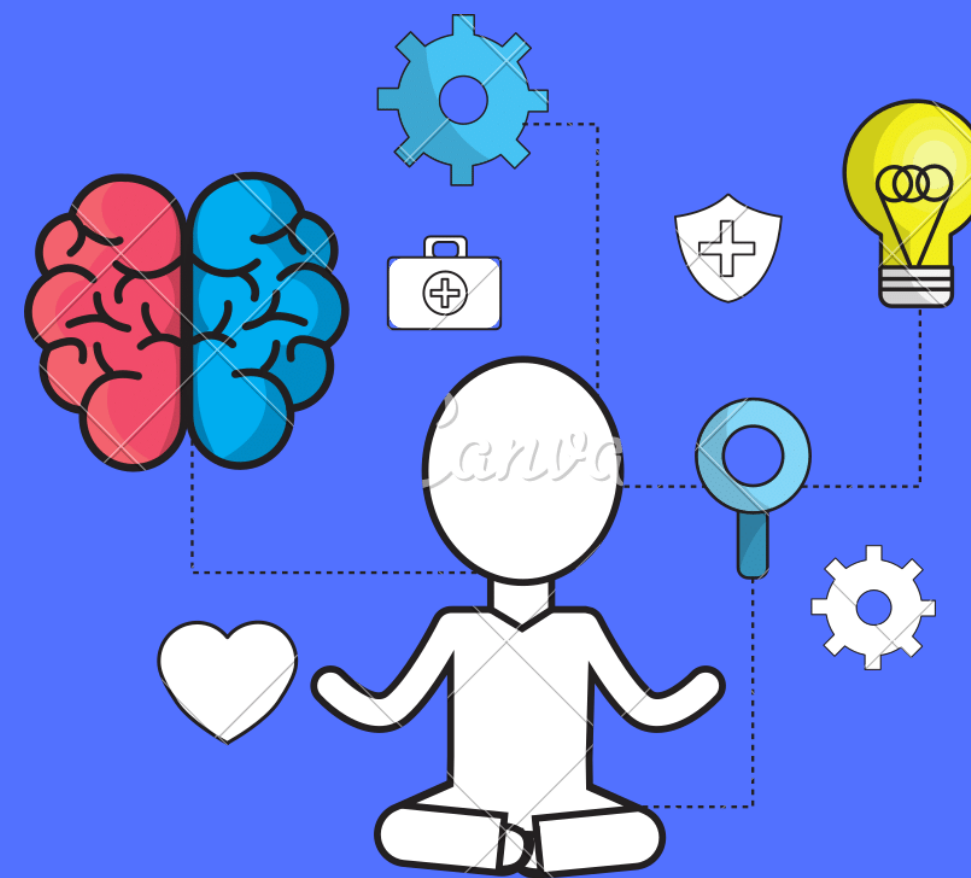


---

A verdade é que se você tivesse 48 horas no seu dia ainda diria que precisaria de mais. Não é? Então, a questão não é sobre quanto tempo você tem, mas como você organiza seu tempo.

Passar a organizar seu tempo não é uma tarefa fácil, que se inicia de um dia para o outro. É preciso uma mudança de hábito e, por isso, requer continuidade. Mas o principal é saber que isso trará benefícios para sua saúde física e mental.

Vamos começar?



Quanto tempo do seu dia você passa em cada atividade?



Coloque no papel e analise!

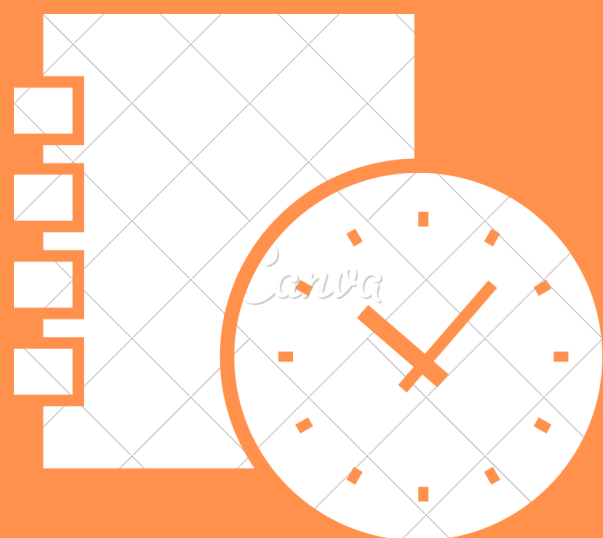
## ATIVIDADES:

- Alimentação;
- Sono;
- Exercício físico;
- Estudos (e/ou trabalho, pesquisa);
- Higiene;
- Lazer (Redes sociais, programas de TV - séries, filmes, etc.);
- Transporte;
- E outras.

Quanto tempo você passa estudando?  
E nas redes sociais? Essa organização está de acordo com seus objetivos?

*Todas as atividades acima são importantes, mas precisam estar em equilíbrio e de acordo com suas metas.*

Agora que você já sabe quanto tempo passa em cada atividade, é importante se organizar.



Após essa etapa, os passos a seguir podem te ajudar na sua organização:

- 1) Faça uma lista com suas atividades e depois coloque em ordem de prioridades, iniciando pelo que é mais urgente e importante.
- 2) Planeje as atividades que também são importantes, mas ainda não são urgentes.
- 3) As distrações são importantes para nossa vida, mas devem fazer parte do planejamento do seu tempo.
- 4) Tenha foco em cada atividade para conseguir concluir no tempo previsto. Para isso, é preciso ter disciplina e persistência.
- 5) Reveja as atividades que precisa realizar no dia e na semana. Isso pode te ajudar a tomar decisões assertivas em caso de um replanejamento.

Precisa de ajuda com a  
organização do seu tempo?  
Peça ajuda!

