

Bem-estar

Aproveite melhor o seu tempo

Viver contra o relógio e com afazeres que nunca terminam é cansativo. Então, veja como se programar **Carla Nastari**

Anoite, você acha que ainda tem muita coisa para fazer e as horas do dia simplesmente voaram? Segundo Christian Barbosa, especialista em administração do tempo e produtividade, para não ficar com a sensação de que o esforço foi inválido, é importante estabelecer prioridades. “Assim, você nunca se torna refém das urgências”, diz. **AnaMaria** reuniu as melhores dicas para facilitar sua vida e fazer seu dia render muito mais.

1. Use uma agenda

Para lembrar o que é preciso, anote suas atividades na agenda. Use a do celular ou mesmo um caderno antigo. O importante é escrever tudo. “Programe suas tarefas sempre três dias antes”, ensina Barbosa. Assim, você distribui seus compromissos de acordo com o tempo disponível.

2. Crie espaço pra você

Agenda lotada nem sempre significa organização. “Faça uma coisa de cada vez e acostume-se a reservar um tempo para si mesma”, sugere Christian. Mantenha o foco! Deixe o celular no silencioso e evite responder e-mails ou acessar redes sociais até terminar o que precisa fazer.

Facilite sua vida, caso você precise:

... cozinhar mais depressa

- Organize os ingredientes e deixe tudo à mão.
- Quando estiver de folga, prepare uma boa quantidade de comida e congele porções.
- Invista em utensílios que otimizem seu tempo, como uma boa panela elétrica.

... fazer o trabalho render

- Faça uma coisa por vez e defina o que é prioridade.
- Comece pelo mais fácil, simples e rápido, siga para as tarefas chatas e complexas, mas termine com os serviços prazerosos.

... limpar a casa mais rápido

- Peça ajuda e divida as tarefas entre os membros da família.
- Invista em utensílios que podem ajudá-la na limpeza, como um aspirador de pó mais potente.
- Sobrou um tempo entre uma tarefa e outra? Relaxe por dez minutos e volte à carga. Lave a louça ou arrume o armário.

... estudar com as crianças

- Crie uma rotina e fixe horários para elas estudarem ou mesmo brincarem.
- Ilumine bem o local de estudo e veja se estão mantendo o foco nos livros e cadernos.
- Evite manter a TV ligada e não permita que seus filhos acessem as redes sociais enquanto estudam. Isso dispersa a atenção e faz o rendimento cair.

ILUSTRAÇÃO: DREAMSTIME

