

COMO TER SUCESSO COM A VENDA DIRETA

MEU PRÓPRIO

NEGÓCIO

www.revistaonline.com.br

ISSN 1677-5163

9 771677 516002 0 0133

On line EDITORA

ANNO 11 | Nº 133 | R\$ 9,50

CONCORRÊNCIA VIRTUAL

Prepare-se para fazer frente à internet

ARTESANATO DO FUTURO

Saiba como conquistar o mercado nacional e ter uma marca forte

EQUILÍBRIO

Você consegue gerir bem o seu tempo?

ALIMENTAÇÃO EM ALTA

Várias opções com baixo investimento e faturamento mínimo de R\$ 15 mil por mês

ESPECIAL

LUCRO CERTO

CONFIRA AS ESTRATÉGIAS DE EMPRESÁRIOS E VENÇA TAMBÉM!

FRANQUIA IMOBILIÁRIA

O SETOR ESTÁ AQUECIDO E ACENA COM RENDIMENTOS MENSAIS ACIMA DE R\$ 50 MIL

INVISTA NA CLASSE MÉDIA E FATURE MAIS DE

R\$ 1 MILHÃO



Leila Velez, sócia do Beleza Natural, abre, este ano, 120 salões para atender aos emergentes



O serralheiro Jonas Pereira, que fabrica e instala portões, viu sua empresa triplicar de tamanho



Segundo Paulo Zahr, cada unidade da OdontoCompany soma, aproximadamente, R\$ 1,2 milhão por ano

Page 1 / 2

VIDA X TRABALHO

ASSEGURE-SE DE QUE SUAS HORAS SEJAM APLICADAS A FAVOR DO CRESCIMENTO DE SUA EMPRESA, MAS SEM COMPROMETER SUA VIDA PESSOAL



Para ajudá-lo nesse desafio de usar com inteligência o tempo, o especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa, relacionou seis sintomas a se ficar atento. Qualquer um deles pode apontar a má gestão do tempo e o comprometimento de sua vida pessoal. Se você tiver três desses sintomas, é o momento de repensar algumas atitudes. Se tiver quatro ou mais, é a hora de dar um basta nessas condutas.

Segundo o especialista, o perigo maior da falta de tempo é quando seu desdobramento recai sobre a vida pessoal. "É quando a vida se torna frenética e deixamos de lado o ato de viver para adotarmos como padrão o ato de correr", adverte Barbosa. Nessa hora, quando se culpa o tempo, talvez o que falte é energia para usufruí-lo da melhor forma. Ele assegura que pequenas iniciativas podem ajudar muito a mudar um estilo de vida.

→ **Levar para os momentos pessoais problemas do trabalho.**

Nada mais improdutivo e comum às pessoas que vivem estressadas e ansiosas, seja em momentos em família ou de lazer. Isso é jogar o tempo fora, pois ele não serve nem à vida pessoal nem ao trabalho.

→ **Desistir de uma atividade física para trabalhar mais.**

A falta de tempo é uma das desculpas mais frequentes para não se praticar exercícios. Porém, será a improdutividade fruto da falta da prática de um esporte, ou a baixa produtividade, que não permite que sobre tempo para uma atividade física?

→ **Adquirir livros sem nunca lê-los.**

Todos nós somos capazes de reservar, ao menos, quinze minutos diários para a leitura. Por isso, não vale culpar mais uma vez a falta de tempo. Considere que o motivo possa estar no seu cansaço de uma rotina exaustiva, que não deixa sobrar energia para outras atividades.

→ **Sem limites.**

Responder a e-mails por volta das 23h, fazer uma conferência com seu chefe da sua cama ou pensar nas tarefas nas horas mais impróprias são atitudes que jamais devem ser aceitas como normais e, muito menos, frequentes. Essa disponibilida-

de para o trabalho e o estado de permanente alerta podem indicar que você está indisponível só para você mesmo. É o clássico "trabalhar para viver", a incapacidade de desligar o celular ou, no máximo, colocá-lo no silencioso sem resistir e checar e-mails e notificações do WhatsApp a todo momento.

→ **Não se reconhecer no lazer.**

No final de semana, nos feriados ou nas férias, você se sente um estranho no ninho, tem quase culpa por não fazer nada. O lazer até incomoda e traz um sentimento de que falta algo. Atenção: é outro sintoma de que você está sacrificando a vida a favor de um resultado.

→ **Isolamento.**

A perda na qualidade dos relacionamentos é mais um indício. Esse fator pode subir degraus cada vez mais comprometedores. Pode começar abrindo mão de um hobby em prol de uma reunião; depois, avançar para aniversários que nunca deixou de ir ou jantares românticos que não acontecem mais por falta de pique. Esses sintomas podem até fazer que as pessoas deixem de te convidar aos eventos. Fique atento!

Colaborou:

Christian Barbosa

www.triadps.com.br

www.maistempo.com.br