



#6

CRIE SEU DIÁRIO DE BORDO

TRANSIÇÃO PARA UM TRABALHO COM SIGNIFICADO

By Lella Sá

Como seria o seu dia a dia perfeito?

Trace o ritmo que seja saudável. Encaixando momentos de ócio, prazer, relaxamento, produção e também de criação. Entenda o que é importante em cada momento da sua agenda.

Veja nas próximas páginas os pontos importantes a serem mapeados.

Bom trabalho! <3

Ritual matinal:

O que é importante você fazer de manhã para se sentir viva?

Escolha atividades que sejam viáveis fazer mas que não tomem muito tempo. Se você tiver filhos, busque fazer aquilo que for possível na sua rotina mas não deixe de fazer.

Coloque algum momento de se conectar com o que é importante e colocar a intenção para seu dia.

DICAS PARA CRIAR SUA AGENDA IDEAL

A sua agenda ideal deveria ser um ritmo imposto por você então entenda o que é importante para que isso ocorra.

Tenha clareza dos limites e contornos que precisam ser dados para ser dona do seu tempo.

Algumas dicas:

- Reserve a segunda feira para “arrumar a sua semana”
- Tenha um ritmo na sua agenda diária, semanal, bimestral e anual. Ritmo gera cadência e cadência gera tração e movimento.
- Crie a sua agenda baseada em blocos de naturezas diferentes. Não há a necessidade de todos os dias da semana serem exatamente iguais, mas é importante que os blocos de tempo sejam respeitados.
- Crie sua agenda baseado no que você quer sentir. O que importa na vida é o processo não um ponto de chegada então elabore uma agenda que te traga as sensações desejadas.
- Foque em resultado: Entenda a entregável que é importante naquele bloco de tempo, mesmo que seja o “não fazer” como um momento de “suspensão”.
- Entenda quais os apoios necessários para que sua agenda se concretize. Se você tiver filhos, quem ficará com eles nos tempos que você estará fazendo algo que exija de atenção plena?

Leve em consideração algumas reflexões para criar a sua agenda na próxima página:

- Qual a natureza da atividade em cada bloco de tempo?
- Qual sensação que quero ter nesse bloco de tempo?
- O que quero fazer nesse bloco de tempo?
- Que apoios preciso para que eu consiga fazer o que me proponho?

CRIE SUA AGENDA IDEAL

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde							
Noite							

**TRABALHO COM SIGNIFICADO
É TER DOMÍNIO DO MEU TEMPO DE VIDA.**

Qual é o seu ritmo de fazer as coisas?

Se precisar de alguma ajuda, me mande um email!

lellasa@lellasa.com

www.lellasa.com