

 12

## Otimização de tempo

Você já contou quanto tempo livre tem entre abrir uma cerveja na sexta às seis da tarde e desligar o despertador às seis da manhã de segunda?

São 60 horas no total, ou 36 horas úteis, descontando-se as 24 de sono – quase a mesma carga horária de uma semana de trabalho.

Planeje antecipadamente como você quer desfrutar melhor essas horas. É importante traçar estratégias com o mesmo apuro e seriedade de compromissos profissionais.