

 09
Equilíbrio

Outro fator importante que precisamos considerar sobre os hábitos é a questão do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Se eu dedico mais tempo ao trabalho, posso deixar alguns hobbies ou tarefas pessoais de lado e isso pode gerar impactos negativos no nosso rendimento.

Pensando nisso, o que você considera equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, e como pretende manter esse equilíbrio em sua vida?

Você pode anotar as questões em suas notas do Evernote ou em outro arquivo de sua preferência. Aproveite este momento para refletir sobre o assunto.