

12

## Exemplos de recompensas

### Transcrição

Agora vamos pensar em outros tipos de recompensas?

#### Jogue o seu jogo favorito

Separar uma hora do seu dia para você jogar sem culpa, sem pressa e sem se preocupar em ser rápido porque o trabalho está esperando.

#### Pratique seu esporte favorito

Pesquise na sua empresa, veja se os seus colegas querem jogar futebol, basquete, vôlei, andar de skate ou de bicicleta... Enfim, pense em qual esporte você gostaria de praticar e busque alternativas: tem quadra esportiva perto do seu trabalho? Alguém mora em prédio que tem quadra? Vamos jogar no fim de semana? Se o pessoal não se animar mesmo depois do seu convite, não se entregue, procure fazer algo que dê prazer, lembre-se: você merece uma boa recompensa por causa dos seus esforços.

#### Assista a algo que te faça rir

Tenha um tempo para assistir aquela série que você está adiando há tempos.

#### Passe algum tempo com a família / amigos

Essa também pode ser uma ótima recompensa. Prepare um jantar, convide seus amigos e ou familiares para conhecer aquele restaurante que você sempre quis ir, mas nunca teve oportunidade.

#### Relaxar

Tenha um momento para você não fazer nada. Dê um tempo para você e para o seu corpo descansarem.

#### Leia um livro diferente

Aumentar a quantidade de leitura pode fazer parte da lista de objetivos de muitas pessoas, mas lembre-se de incluir um tema diferente. Um romance, uma ficção, livro de poesias... Enfim, dê um descanso para a sua mente também, foque nos estudos, mas lembre-se que tem muitos conteúdos, além dos técnicos, que merecem ser lidos.