

## Explicação

Deixa eu te contar como comecei a atuar como freelancer.

Enquanto eu trabalhava no mercado corporativo eu já fazia alguns freelas de Social Media. Eu conseguia conciliar bem as duas atividades, mas chegou um momento onde as coisas ficaram complicadas para mim: chefe autoritário, cobranças excessivas, nada que eu fazia parecia ser suficiente e as coisas foram se acumulando até que eu pedi para sair da empresa.

O alívio de não ter que trabalhar mais naquela empresa logo foi substituído por uma preocupação.

Quando comecei a trabalhar como freelancer depois de deixar meu emprego em tempo integral, eu não mantinha uma rotina. O que me deixava mais cansada e preocupada ainda. Será que vou dar conta de tanta coisa?

De certa forma, eu estava curtindo a liberdade! Mas o que logo percebi foi que a rotina é importante para todos os empregos, incluindo um freelancer.

A partir disso, a primeira coisa que fiz foi começar a calçar os sapatos novamente. Em seguida, comecei a tomar café da manhã em uma hora normal. Hoje tenho uma rotina bem definida.

### **Determine o quanto você quer trabalhar.**

Quantas horas por dia você gostaria de trabalhar? Detalhe: quanto mais horas você colocar, geralmente mais dinheiro você ganha. Tenha em mente que você pode trabalhar a mesma quantidade de horas que trabalharia numa empresa para equilibrar o seu tempo livre com o tempo de trabalho. Conforme a hora dele valer mais, Pedro pode diminuir a carga horário diária.

### **Determine como você funciona melhor em todos os aspectos do seu dia.**

Essa parte é muito importante também. Pedro vai pensar em todos os aspectos do dia dele. Então deixe-os muito organicamente fluir em um cronograma. Para mim, eu escovo os dentes e faço tudo isso quando acordo. É assim que eu prefiro. Então eu começo a trabalhar. Eu gostava de preparar um belo café da manhã e então me dava um tempo para isso. Eu também sou mais produtiva quando faço uma pausa de 15 minutos pela manhã e quando tenho um bom almoço. Então eu costumava levar uma hora inteira para cozinhar algo saboroso e enquanto ouvia algum documentário ou série que eu gostava.

### **Seja específico sobre o que você faz durante o seu horário de trabalho.**

Dizer a si mesmo que você está trabalhando não é bom o suficiente. Se você quiser aderir a um cronograma adequado, você precisa dividi-lo. Quando você verificará o email? Quando você planeja os trabalhos a serem entregues? Quando você fará um certo tipo de trabalho? Delinear isso é ótimo porque evita que você passe muito tempo em uma área e não tenha tempo suficiente na próxima. Para mim, percebi que é mais fácil quando todas as horas têm um objetivo. É especialmente útil porque muitas vezes me encontro com o nariz muito perto do rebolo. Significa que me esqueço de ter tempo e me concentrar no quadro maior.

**Pessoas bem sucedidas mantêm cronogramas.** Pessoas de sucesso devem manter um cronograma. É porque eles estão tão ocupados. Você quer ser bem sucedido? Então você pode também criar o seu cronograma agora.

### **Arranje tempo para treinos.**

Como o exercício está relacionado aos hábitos de trabalho?

A verdade que o ideal é ter tempo para uma rotina de exercícios de 30 minutos todos os dias que você trabalha. Se você fizer parte de sua programação, será algo pelo que esperar e ajudará a formar sua rotina.

Enquanto você trabalha, você estará sentado por períodos prolongados de tempo. Estar sentado demais pode comprimir as veias das pernas, afetar a saúde do coração e o tônus muscular. Além disso, pode tornar seu corpo rígido ao movimento.

Pedro não pode se dar ao luxo de ficar doente. Ele só pode trabalhar o melhor possível quando estiver saudável. Além disso, quando faz parte do seu cronograma de treinos, ele vai quebrar a monotonia do trabalho e ter algo para olhar para frente durante o seu horário de trabalho.