



Controle seu tempo

Você não estará no controle do seu tempo se:

- Está apenas concentrado em trabalhar, deixando para lá outras tarefas básicas para si como passar tempo com a família ou a ver um bom filme. Você se sente como uma máquina que faz tudo sempre igual.
- Acumula trabalho ao final do dia, fim-de-semana e férias. Para você, todos os dias do ano são para trabalhar pois tem sempre trabalho para fazer.
- Quando lhe perguntam se está bem você responde sempre que “tenho tido muito trabalho para fazer, não paro”.
- Ao começar o dia sente que tem muito para fazer e não sabe por onde começar. Para você todas as tarefas têm um peso igual e são todas essenciais.