



## PARA A TABELA DE ROTINA...

**Um segredo para ser bem sucedido com o cumprimento da Tabela de Rotina, depois que você já encaixar os exercícios nela, é adequá-la a rotina que você já tem.**

Pense em encaixar os exercícios enquanto você está no transito, por exemplo, e com segurança. Esperando uma consulta, ou então enquanto você toma café da manhã, em sua pausa do almoço, ou enquanto pratica exercícios físicos....

Os exercícios de olhar longe, por exemplo, automassagem e piscar, e muitos dos exercícios que vamos praticar durante as aulas, conseguimos encaixar sem problema nas atividades que já fazemos.. Muitas vezes é questão somente de se lembrar deles.

Veja os materiais que você vai precisar como algum tipo de cartão, tampão, ou tabela visual para fazer os exercícios, e já deixe este material à mão. Tenha um na bolsa, em casa, no trabalho, na sua casa da praia ou campo. Já deixe as tabelas afixadas na parede, caso utilize, ou seja, facilite sua vida.

Siga também as dicas de como economizar tempo da sua folha de administração do Tempo.

Se você pratica exercício visual com seu filho (a), estude os melhores horários para ele, e como os exercícios serão adaptados por meio de brincadeiras, proponha outros tipos de atividades mais saudáveis para passar o tempo dele (a). Ao invés de ficar na televisão ele pode variar brincando com um bambolê, boliche, bola de sabão, dentre outros brinquedos que vou sugerir para você ter em casa. Você vai se surpreender o quanto ele será receptivo a estes brinquedos e brincadeiras, e o melhor é que já praticará alguns exercícios visuais brincando.

Na escola, se você é professora, ou no consultório se você é terapeuta, seus alunos e pacientes vão adorar dar uma pausa e fazer o palming, ou outro exercício de relaxamento visual, por exemplo. Planeje seu dia e insira-os na rotina.

Se você está orientando seu pai, mãe, ou algum parente, esta tabela também é muito eficiente. Talvez você precise escrevê-la em uma cartolina grande. Monte a tabela junto e em parceria com essa pessoa, e respeite as vontades dela. Ela sabe melhor dela do que você, acredite nisso.

**Aproveite o Desafio Olhos de Águia e complete as Fases dos tabuleiros!!  
Ande pelo caminho, coloque seus adesivos e divirta-se com o seu processo ou o processo de quem você está ajudando.**

**Vamos Juntos!!**

