

Está chegando o Programa Viva Bem, que vai trazer muitos benefícios para você!  
**Fique atento!**



VIVA BEM  
AVON



“Administre melhor seu tempo e ganhe mais Qualidade de Vida.”

Os compromissos são vários e você sente a necessidade de se dividir em múltiplas tarefas: trabalho, estudo, cuidados com a casa, família, filhos e... tempo pra você. Para realizar tudo com sucesso, o caminho é um só: organizar sua agenda!

Quando você administra melhor o seu tempo, sente na pele vários benefícios, tais como:

**Como lidar com o estresse** - programando melhor sua rotina você sente maior controle sobre a situação e administra melhor seus prazos, o que proporciona segurança.

**Aumento da produtividade** - ciente de suas tarefas e com uma rotina organizada, você é capaz de realizar mais, em menos tempo, e conquista maior motivação.

**Maior tempo livre** - quando você se programa e sabe exatamente o que precisa fazer, tem mais condições de organizar sua agenda e deixar "janelas" para atividades extras que sempre sonhou realizar.

**Autoconfiança e reputação** - você passa a se sentir mais confiante quando se vê capaz de realizar tudo com maior calma e melhores resultados. Ao cumprir seus compromissos e mostrar desenvoltura neste processo, você aprimora sua reputação.

**Harmonia** - a gestão eficiente do tempo possibilita dedicar sua energia ao que realmente importa para você.

**Saúde e qualidade de vida** - quando conquistamos essa harmonia, cumprindo prazos, realizando nossas obrigações e desenvolvendo a capacidade de dividir nosso tempo entre vida profissional, pessoal, afetiva etc., isso se reflete na saúde. Importante: a prática de atividades físicas, alimentação saudável, cuidados pessoais e lazer devem entrar na sua agenda!

**Cuide da sua memória** - existem várias formas com as quais é possível cuidar mesmo da sua memória: optar sempre por uma alimentação saudável, praticar atividades físicas, ou algum hobby e exercitar a sua mente são algumas delas.



## Um novo dia: capriche!

**Desenvolva o hábito de acordar mais cedo** - durante a semana, acordar um pouco mais cedo do que o habitual lhe garante menos correria e tempo para começar o dia com mais calma. Aos fins de semana, quebre a rotina e experimente pular da cama antes do previsto para fazer algo realmente prazeroso para você: uma caminhada, aula de dança, alongamento, passeio no parque com os filhos. EXPERIMENTE!

**Comece bem o seu dia** - pé direito logo ao levantar da cama! Pense sempre positivo, agradeça novas oportunidades e mentalize tudo o que quer realizar.

**Cultive a serenidade** - por mais que o ambiente à sua volta lhe convide à agitação, mantenha a sua serenidade: no trânsito, na fila do supermercado etc. Você não precisa correr o tempo todo.

**Atenção às refeições** - além de observar o que tem ingerido, observe o tempo que tem destinado ao momento de se alimentar.

**Capriche na organização** - tanto no trabalho quanto em casa, procure organizar-se melhor. Em família, arrume gavetas, armários, livre-se do que não tem utilidade.

**Trabalhe suas metas** - com sua agenda organizada e seus objetivos em mente, fica muito mais fácil começar o dia.



## Em dia com a sua agenda Siga o passo a passo:

- Defina prioridades;
- Estabeleça data certa para concluir tarefas;
- Fuja das atividades que lhe desviam do foco, tanto no trabalho quanto em casa;
- Aprenda a delegar;
- Não se prenda a detalhes desnecessários;
- Organize-se, em casa e no trabalho;
- Deixe, na agenda, pequenos intervalos para a realização de tarefas que não estavam previstas, ou para dedicar tempo àquelas com maior complexidade do que você previa;
- Dedique tempo à sua vida pessoal: isso inclui família, amigos e você;
- Tenha tempo para pensar! Relaxe, respire, organize suas ideias;
- Desligue. Todo mundo precisa de descanso, você também.