



**COMO SE ORGANIZAR  
DA MELHOR FORMA**

Para organizar-se melhor é fundamental analisar primeiro a situação em que se encontra.

Se não sabe por onde começar, irei te ajudar:

1. Tenha um "planner" (digital ou impresso), de preferência semanal, para poder colocar suas metas e vê-las com maior clareza.
2. Use um dia da semana para planejar suas metas. Coloque os principais objetivos para que comece com moderação e concilie com suas atividades rotineiras fixas.





3. Veja o que te distrai e usa ao seu favor.

- Por exemplo, a maioria das pessoas hoje em dia são viciadas em celular, isso porque ele é uma ótima ferramenta para qualquer coisa como: interação entre pessoas, ajuda no trabalho ou é a própria ferramenta de trabalho, lembrete de beber água etc.
1. Use o celular para: colocar lembrete para te alertar em seus compromissos e em seus momentos vagos;
  2. Baixa aplicativos que o conduza a controlar seu tempo e aproveitá-lo de uma maneira mais útil.



