

Rotina pessoal e profissional: O que fazer para conciliá-las



Uma definição do verbo **conciliar** é “trazer harmonia”. Essa dinâmica envolve nossa **qualidade de vida**. Porém, conciliar trabalho e vida pessoal é um processo que realmente nunca tem fim! Até porque não conseguimos levar uma vida sem mudanças, não é verdade?

E chegamos a um ponto que é necessário fazer algumas mudanças. Quem em algum momento já sentiu alguns sinais como: ter a sensação de que nada é completado corretamente, dificuldades de sono, irritabilidade e problemas digestivos? Estes podem ser indicadores de que nosso estado de bem-estar mudou e que é hora de agir.

Se você está neste momento de mudança, confira algumas dicas que podem te ajudar a conciliar todos os aspectos de sua vida:

Vida Familiar:



Qual o tipo de equilíbrio você gostaria de alcançar entre cumprir obrigações familiares e simplesmente gostar de estar com minha família?

Como você ganhar tempo para o que é importante?

DICAS			
Renegocie a partilha de tarefas entre pais e filhos.	Priorize certas tarefas domésticas, reduzindo o tempo gasto e aceitando que nem tudo pode ser perfeito.	Gerencie seu tempo em casa como você faria no trabalho. Em outras palavras: se proponha a fazer atividades que realmente consegue fazer.	Não importa a quantidade de coisas a serem feitas, mas sim a qualidade em que elas são feitas.

Vida Pessoal



Minhas ações estão alinhadas com meus valores?

Como posso investir na minha saúde física, psicológica e emocional?

DICAS			
Identifique seus valores e sonhos e determine como o trabalho contribui para isso.	Livre-se de sentimentos e pensamentos que não são úteis para você.	Organize seu tempo para fazer atividades que são boas para você.	Dedique um tempo para se autoconhecer.

Vida Profissional



Quanto tempo e energia estou disposto a investir no trabalho agora, dadas as outras áreas da minha vida?

Como isso afeta minha jornada pessoal a longo prazo?

DICAS			
Avalie questões da vida profissional que podem estar se intensificando.	Revise periodicamente seus objetivos de carreira e hábitos de trabalho.	Estabeleça critérios para tomar decisões em torno das mudanças que você vislumbra.	Considere se o seu trabalho está relacionado com seu propósito de vida

Vida Social



Qual é o papel da minha rede social na minha vida? Como podemos nos ajudar um ao outro?

DICAS			
Mantenha sua rede de relacionamentos ajudando as pessoas.	Atue como apoio emocional em seus relacionamentos: escute e encoraje.	Espalhe seu talento com as outras pessoas: faça trabalho voluntário.	Faça atividades em grupo: cozinhe junto com as pessoas, ande de bicicleta com um grupo, por exemplo.



Sucesso! Boa semana!



(43) 3344-2282 | (43)9 9929-0180 | keilagon@gmail.com

Rua Senador Souza Naves, 771, térreo. Edifício Comercial Senador

Londrina/Pr