SALUT | | Actualitzat el 14/02/2021 a les 08:45

Fes això avui per començar bé la setmana demà

[inicicentrareport]Anima't a organitzar la teva setmana cada diumenge per començar-la amb energia i també tranquil·litat! Crea un horari detallat, introdueix hores de premi, fes l'horari en paper i utilitza accions que et motivin a fer les tasques!

Quins són els beneficis de tenir i seguir un horari?

Ens serveix de referència per seguir els nostres progressos

Gràcies als horaris podem mesurar els progressos que anem fent i saber si portem la feina i les idees al dia. Ens permeten ser conscients de quanta estona dediquem i necessitem per a fer les coses.

Ens ajuda a tenir temps per a totes les coses de la nostra vida

A vegades ens estressem simplement perquè tenim moltes coses al cap. El fet d'anotar-les i organitzar-les en el temps ens descarrega molt. A l'escriure les coses també prenem un compromís amb nosaltres mateixos/es. Si t'organitzes tindràs temps per als estudis, la família, els amics i amigues i també per a tu.

Ens ajuda a descansar bé

Si tenim desorganització horària també ens podem arribar a desgastar perquè hem de dedicar energia a "apagar incendis" i anar recordant les coses. Organitzar-te t'ajudarà a complir també els teus horaris de son i descans.

Ens permet tenir temps lliure de qualitat

El millor de tenir un horari i complir-lo és que també tindràs temps de qualitat per a fer les coses que et fan feliç!

Ens motiva

Posar-te mini-objectius també et donarà motivació ja que un cop els vagis aconseguint et sentiràs molt bé amb tu mateix/a!
[ficentrareport]