

A

CHRISTIAN BARBOSA

TRÍADE DO TEMPO

FAMÍLIA → TRABALHO → VIDA

BÜZZ

Resumo de A Tríade do Tempo

Christian Barbosa oferece uma solução definitiva para quem deseja uma vida mais equilibrada, voltada para a realização dos seus sonhos. Com base em uma pesquisa realizada com mais de 42 mil pessoas em todo o mundo, ele apresenta um inovador método de planejamento pessoal que vai ajudar você a organizar sua vida e a se tornar mais produtivo.

A partir do conceito de que o tempo se divide em três esferas – importante, urgente e circunstancial –, o autor ensina como equilibrá-las para melhorar seu desempenho e como agir caso você esteja desperdiçando energia demais na esfera errada.

A prática dessa metodologia, já testada e aprovada por milhares de pessoas, vai permitir que você encontre um momento para respirar entre uma tarefa e outra e consiga se dedicar ao que é realmente importante para sua vida.

A Tríade do Tempo traz ferramentas modernas que podem ser colocadas em prática tanto por quem utiliza agendas convencionais quanto por quem prefere soluções tecnológicas. Além disso, com este livro, você vai:

- Aprender efetivamente a equilibrar vida pessoal e profissional.

- Identificar em que atividades está desperdiçando seu tempo.
- Realizar projetos baseados em seus planejamentos.
- Definir metas e estabelecer prazos para executá-las.
- Evitar reuniões desnecessárias e outros compromissos inúteis.

- Gerenciar seu e-mail e informações de uso pessoal.
- Descobrir novas ferramentas para gerenciamento de equipes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)