

James O'Loghlin

COMO EQUILIBRAR SUA VIDA



caminhos práticos para
alcançar equilíbrio entre
trabalho e vida pessoal



FUNDAMENTO

Resumo de Como Equilibrar Sua Vida

Ninguém mais tem tempo isso é um fato. E quase todo mundo concorda que encontrar um melhor equilíbrio entre trabalho e vida pessoal vale a pena. Apesar disso, poucas pessoas fazem alguma coisa a respeito.

Por quê? Porque não tem ideia de como conseguir mais tempo para a família e o lazer tendo que ganhar dinheiro para pagar as contas, ficar horas preso no trânsito e sustentar a família e a si mesmo.

Como encerrar esse ciclo vicioso e equilibrar o lado pessoal com o profissional? Por onde começar? James O Loghlin identifica os obstáculos que nos impedem de alcançar uma vida equilibrada e revela maneiras para superá-los.

Entre outras coisas, você vai ver como: - Equilibrar a vida pessoal e profissional sem diminuir sua renda- Negociar com os empregadores para mudar a forma de trabalho- Mudar a cultura de um ambiente de trabalho que não valoriza o equilíbrio vida pessoal/vida profissional- Conseguir o equilíbrio pessoal/profissional quando você é autônomo- Evitar as armadilhas das novas tecnologias, como smartphones e e-mails- Fazer o seu negócio trabalhar para você mesmo em situações econômicas adversasComo equilibrar sua vida é um guia passo a passo repleto de informações e estratégias para a implantação de mudanças reais que irão permitir que você assuma o controle de sua vida e aproveite o que ela tem de melhor a oferecer: sua família e seu bem-estar.

O tempo é seu! Desfrute dele ao máximo!

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