Ideias práticas para aproveitar o tempo e criar rotinas (vídeo)

José Fonseca Pires, professor da AESE Business School, partilha diferentes práticas para melhorar a gestão do tempo: a importância de filtrar a informação, as mil notificações recebidas, a importância das rotinas e o papel do sono e do descanso.

30/08/2020

Pode complementar a leitura deste artigo com a leitura dos seguintes artigos sobre o aproveitamento do tempo em diferentes âmbitos.

1. Aproveitar melhor o tempo no meu trabalho

- ► 8 ideias para melhorar o meu teletrabalho
- ► Trabalhar para os outros: a história do Joaquim no Banco Alimentar
- ► Algumas ideias para começar e acabar a vida profissional
- ➤ Do Prelado: "Conhecer o porquê de cada trabalho muda a forma como trabalhamos"

2. Textos de S. Josemaria sobre aproveitamento do tempo

► <u>"Não nos deve sobrar o tempo.</u> Nem um segundo."

- ► "Não te esqueças da figueira amaldiçoada"
- ► Homilia "O tesouro do tempo" de Amigos de Deus

3. Aproveitar melhor o tempo em casa com a família

►A tapeçaria do casamento: **tempo e dedicação**

O casamento é uma corrida de fundo que requer perseverança para conseguir que o outro chegue à sua plenitude como mulher ou como homem, ou seja, para o tornar feliz. Eis um texto com alguns conselhos para o conseguir.

► "Menos computador, mais família"

Joanna R., mãe de dois filhos, arquiteta e blogger dá 9 conselhos para aproveitar o tempo em família:

- Menos tempo em frente do monitor, mais tempo para os outros.
- Menos redes sociais, mais relações autênticas com os outros.
- Menos televisão, mais jogos de mesa.
- Menos "petiscar" diante do monitor, mais refeições em família
- Menos jogos de computador, mais desporto.
- Menos Internet, mais livros.
- Menos tempo "online", mais tempo de sono.
- Menos wikipedia, mais estudo sério.
- Menos "gadgets", mais amigos.

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/ideias-praticas-para-aproveitar-o-tempo-e-criar-rotinas-video/ (12/12/2025)