

## Equilíbrio Vida X Trabalho

Segundo o estudo das doutoras Ioana Lup e Mayra Ruiz Castro, atingir um melhor equilíbrio entre vida e trabalho é resultado da combinação de dois fatores: a reflexão (ou questionar seus pressupostos para aumentar o autoconhecimento) e uma redefinição intencional dos seus papéis. E o ciclo precisa ser reajustado conforme a vida acontece e as prioridades mudam.

O ciclo tem **5 ETAPAS** e para cada uma delas há perguntas que podem apoiar sua reflexão e gerar novos insights.

### Preparação

Comece respirando. Esse é um momento seu. Esteja lá. Presente. Sem distrações. Procure um lugar e um horário calmo.

### Primeira Etapa

---

Pausa e “desnormalização”. Sem a pausa, não conseguimos quebrar a rotina e olhar para nós mesmos.

- ✚ O que está causando o seu estresse?  
Para onde o seu tempo está indo?  
Quais impactos o seu trabalho está gerando na sua vida pessoa?  
O que eu estou priorizando?  
O que é mais importante?  
Como estou cuidando de mim mesmo (a)?

### Segunda Etapa

---

Atenção às suas emoções - É hora de entender como você se sente.

- ✚ Como você chega ao final do dia?  
Como acorda de manhã?  
Que emoções têm acompanhado o seu dia?  
São positivas ou negativas?  
Onde estou alimentando minhas energias?  
Como estou me relacionando com as coisas que são importantes para mim?

### Terceira Etapa

---

Repriorize – Liste pela prioridade do que é mais importante para você até o que você pode abrir mão.

- ✚ Que escolhas estou fazendo? Onde estou alocando meu tempo?  
Será que isso é necessário mesmo (trabalhar até tarde, por exemplo) ou estou fazendo isso por hábito?  
Tenho que fazer mesmo ou posso delegar?  
Do que estou abrindo mão para fazer isso?  
Essa troca vale a pena?  
Estou focando meu tempo nas coisas que são mais importantes para mim?

## Quarta Etapa

---

Considere suas alternativas – confronte se o que você vai fazer está ou não de acordo com suas prioridades e com o que é importante para você.

- ✚ Com o que me comprometi?  
Isso está entre as prioridades?  
Estou fazendo por hábito ou por necessidade?  
Quem ou o que está me levando a repetir esse comportamento?  
Com o tempo, o raciocínio fica mais fácil, mas no início você tem que se lembrar o tempo todo. E isso leva tempo, e tentativas e erros.

## Quinta Etapa

---

Faça as mudanças. Coloque em prática. Comece da forma que achar melhor, com os passos do tamanho que você conseguir.

- ✚ Quem pode me apoiar?  
Com quem quero falar sobre isso?  
Como posso me lembrar do que me comprometi comigo mesmo (a)?  
Como estou indo?  
O que posso fazer melhor a partir de amanhã?

E, uma vez que faça a mudança, de tempos em tempos revise suas prioridades. É um ciclo. A vida acontece.

Comprometa-se com você, com o que importa e tente encontrar o que é o melhor equilíbrio. Para você.