



# gestÃO DO TEMPO

"Vede, pois, como andais, não como néscios, mas como sábios, fazendo o melhor uso do tempo, porque os dias são maus." (Efésios 5:15)

## PRINCÍPIOS PARA ALCANÇAR O EQUILÍBRIO:

**Princípio Geral:** Faça da coisa mais importante a coisa mais importante e equilibre sua vida com sabedoria.

### ① Deus é!

**ELE É A VIDA EM SI MESMA. PRECISAMOS ESTAR CONECTADOS A ELE PARA EXPERIMENTAR UMA VIDA ABUNDANTE.**

Você precisa ter um tempo diário dedicado a se conectar com Deus. Esta é a prioridade #1 porque é a partir deste contato com Deus que toda energia, sabedoria e direção para sua vida fluirão. Sem Deus, sem vida abundante! (Êxodo 3: 14-15 e João 15)

Sua falta de sucesso pode ser corrigida implementando e comprometendo-se com esse objetivo. Todos os outros objetivos fluirão disso.

O mandamento número um é não ter nenhum outro Deus. Deus tem que ser sua prioridade. Qualquer coisa que tome seu lugar ou precedência é idolatria. Tudo o que você coloca no lugar do tempo com Deus (trabalho, estudo, cumprimento de obrigações morais, etc.) regularmente é o seu "deus" e está tomando o lugar de Deus em sua vida. Ao dedicar tempo a Deus, você cumprirá os dois primeiros mandamentos. (Êxodo 20: 3-6)

Somos como telefones celulares; não geramos energia. Nossa energia vem de Deus e devemos recarregar com frequência para manter nosso desempenho ideal. Nossos "dados" também vêm de Deus por meio da leitura da Bíblia e da oração, por isso precisamos nos conectar ao servidor para ter acesso à sabedoria para viver, trabalhar e ter um bom desempenho em todas as áreas.

Embora seja verdade que reservar um tempo específico para momentos íntimos e profundos com Deus seja importante, é igualmente vital buscar Sua presença e orientação durante todo o dia. Cultive uma consciência constante da presença de Deus, buscando continuamente Sua direção, não apenas em situações difíceis ou momentos de dúvida, mas também em momentos de celebração e vitória.

Desenvolva o hábito de louvá-LO e agradecê-LO por cada triunfo interno e externo, reconhecendo que Ele está intrinsecamente envolvido em todos os aspectos de sua vida. Ao manter uma conexão contínua com Deus, você experimentará Sua presença abundante e desfrutará de um relacionamento mais profundo com Ele.

## ② *Descanso é*

**UM MANDAMENTO NA MESMA LISTA DE "NÃO MATARÁS".**

**DORMIR E DESCANSAR SÃO NECESSIDADES PRIMORDIAIS DE SAÚDE!**

Proteja seu sono, faça pausas curtas (5 a 10 minutos) a cada hora e reserve pelo menos 30 minutos/dia para meditar e descansar, corpo e mente (sem eletrônicos e estímulos). Se você luta contra a insônia, resolva isso com seu médico. Seu corpo PRECISA se restaurar, e algumas das funções corporais só acontecem quando você está em um estado de sono profundo. Ao proteger e valorizar esse tempo, você pode evitar muitas doenças, falta de energia, lentidão e preguiça. (Êxodo 20: 8-11)

Não descansar é desobedecer aos dez mandamentos – o resumo de Deus para viver uma boa vida – as leis mais fundamentais para viver bem.

## ③ *Mais saúde*

**ALIMENTE-SE DE FORMA SAUDÁVEL e FAÇA EXERCÍCIOS**

O autocontrole faz parte do fruto do Espírito Santo, e Ele vive dentro do seu corpo, Seu templo, então coma o que é bom para você e em quantidades adequadas.

No início, Deus nos projetou para uma dieta vegetariana (Gênesis 1:29). Após o dilúvio, Ele nos permitiu comer carne (Gênesis 9:3). Em Daniel, vemos os resultados de uma dieta saudável rica em vegetais em vez de bolos e doces, e sem álcool (Daniel 1: 8-17). Aqueles que seguiram essa dieta pareciam mais saudáveis e bonitos; a Bíblia é clara sobre o foco de nossa dieta.

O exercício físico também beneficia seu corpo, e devemos "glorificar a Deus" em nossos corpos (1 Coríntios 6: 19-20). A jornada espiritual e a vida abundante exigem resistência e energia para acompanhar nossos sonhos, aspirações e responsabilidades (Hebreus 12:1), o que só pode acontecer por meio de corpos saudáveis. Para as mulheres, Provérbios 31: 17 diz: "Ela se veste de força e fortalece os braços".

Às vezes, é mais uma questão de melhor saúde e mais energia do que de falta de tempo.

## 4 *Priorize sua família*

### ELAS PRECISAM DE SUA ATENÇÃO MAIS QUE NINGUÉM

"E você deve ensiná-los diligentemente a seus filhos e falar deles sentado em casa e andando pela estrada, ao deitar-se e ao levantar-se." (Deuteronômio 6:7). Depois de Deus e de você vem sua família. Existem inúmeros versículos falando sobre como é vital o papel da paternidade em nossas vidas. Siga nosso conteúdo para saber mais sobre isso. Nosso relacionamento com nosso parceiro também precisa de atenção e carinho. Essas são as pessoas colocadas sob sua influência mais direta.

## 5 *Diga Não*

### EVITE O COMPROMETIMENTO EXCESSIVO

Aprenda a dizer não a atividades que afetam negativamente sua saúde, tempo com Deus ou sua família. Sobrecarregar-se leva ao desequilíbrio e prejudica seu bem-estar geral. Assuma o controle de sua vida e faça escolhas decisivas que promovam o uso sábio de seu tempo. Lembre-se, ser o protagonista da sua vida significa alinhar suas ações com suas prioridades.

## 6 *Garanta o equilíbrio*

### PLANEJE SEU TEMPO DE FORMA PROATIVA

Crie um cronograma que reflita seus princípios, valores, propósito e objetivos, garantindo o equilíbrio em todas as áreas de sua vida. Considere os diferentes aspectos de sua vida, incluindo espiritualidade, saúde, relacionamentos, carreira, desenvolvimento pessoal, engajamento social, prazer, serviço e finanças. Aloque tempo dedicado para cada área durante a semana, garantindo uma abordagem holística das prioridades de sua vida.



## 7 *Enriqueça a sua viagem*

### ABRACE A ALEGRIA E A DIVERSÃO

"Vá, coma sua comida com alegria e beba seu vinho com um coração alegre, pois Deus já aprovou o que você faz." (Eclesiastes 9:7). Deus deseja que você experimente alegria e celebre a vida. Reserve um tempo para momentos de diversão, celebração e prazer. Encontre atividades que lhe tragam prazer e se alinhem com seus valores. Equilibrar responsabilidades com experiências alegres aumenta seu bem-estar geral e enriquece sua jornada em direção a uma vida abundante.

## 8 *Seja o Mestre da sua agenda*

### NÃO PERMITA QUE OS OUTROS CONTROLEM O USO DO SEU TEMPO

Não permita que pressões externas ou falsas urgências sequestrem sua agenda. Assuma o controle firme de sua própria vida e certifique-se de que seus compromissos estejam alinhados com a vontade de Deus, sua visão, propósito e objetivos relevantes. Proteja seu tempo contra atividades desfocadas, irrelevantes ou ociosas que não contribuirão para o seu crescimento ou progresso. Reconheça que seu tempo é precioso e limitado e invista-o com sabedoria em atividades que se alinhem com seus valores e o levem ao destino desejado. Ao ser o mestre de sua agenda, você pode priorizar o que realmente importa e experimentar uma sensação de realização e propósito em sua vida diária.

## *Falsas crenças*

### 1 **TRABALHAR MUITO DURO TRARÁ MAIS SUCESSO E PROSPERIDADE PARA MINHA VIDA**

#### ERRADO!!!

Muito trabalho pode ser um sinal de ganância em seu coração, ansiedade e falta de confiança em Deus. Em um nível operacional, talvez o que você precise seja de mais sabedoria para otimizar processos em sua vida, delegar, eliminar tarefas que não o levam a lugar nenhum e contratar ajuda.

O excesso de trabalho não pode ser sustentado a longo prazo. Isso causará desequilíbrio, o que, conseqüentemente, afetará negativamente uma ou mais áreas de sua vida. Quando uma área é afetada negativamente, todas as outras sofem porque são interdependentes.

Quando você está em um estado de hiperfoco por causa de um grande projeto ou grande evento, pode ser temporariamente necessário se concentrar mais em uma área, mas isso não deve ser a norma e exigirá compensação mais tarde se você quiser manter seu equilíbrio e saúde.

No fim das contas, o excesso de trabalho pode cobrar um preço alto em todas as áreas da vida: sua família pode sofrer com a sua ausência, deixando os filhos vulneráveis a dificuldades emocionais; sua saúde pode se deteriorar sob a pressão, gerando gastos crescentes com exames, tratamentos ou terapias; suas finanças podem enfraquecer diante dessas demandas adicionais; e até mesmo seu desempenho no trabalho pode cair à medida que corpo e mente perdem o vigor. O cansaço rouba a energia para crescer e se desenvolver, limita sua vida social, diminui sua alegria e, em última análise, tira de você o simples prazer de viver bem.

## **2 O EQUILÍBRIO É UM ATO FEITO UMA VEZ SÓ**

O equilíbrio é um hábito contínuo. Você precisará refletir semanal e diariamente sobre seu equilíbrio e tomar medidas para manter o equilíbrio em sua vida.

## **3 PLANEJAR A AGENDA VAI GERAR RIGIDEZ; PRECISO DE FLEXIBILIDADE**

Cuidar da sua gestão do tempo é feito momento a momento, e o plano pode e deve mudar de acordo com o que acontece.

Você não precisa se sentir um fracasso se tiver que ajustar seu plano. Isso significa que você é adaptável e flexível.

Não planejar pode levá-lo a não priorizar bem sua vida, não perceber os desequilíbrios, não atingir seus objetivos e não experimentar abundância.

Embora a vida exija flexibilidade, também requer estratégia e algum planejamento. O fato de você entender suas intenções, como sua vida está se desenrolando e o que você quer para sua vida mudará drasticamente seus resultados!

## Melhores práticas

### 1 CONHEÇA E ABRACE SEU PROPÓSITO DE VIDA

Obtenha clareza sobre seu propósito de vida e mantenha-o visível escrevendo-o em seu espelho ou em um lugar de destaque. Compreender seu propósito serve como uma força orientadora na tomada de decisões e priorização.

### 2 PRIORIZE AS TAREFAS DE ACORDO COM SEUS VALORES E PROPÓSITO

Avalie suas tarefas e priorize-as com base em seu alinhamento com seus valores e propósito de vida. Concentre-se em atividades que contribuam para o seu bem-estar e realização geral.

### 3 ENVOLVA-SE EM REFLEXÃO E PLANEJAMENTO SEMANAIS

Reserve um tempo dedicado a cada semana para refletir sobre sua vida, avaliar o equilíbrio e planejar adequadamente. Utilize recursos, como guias ou diários, para facilitar esse processo de forma eficaz.

### 4 ESTABELEÇA MOMENTOS DIÁRIOS DE ORAÇÃO E PLANEJAMENTO

Incorpore momentos diários de oração e planejamento em sua rotina. Busque a orientação de Deus e alinhe suas ações com a vontade dEle ao planejar seu dia.

## Esteja atento ao valor do tempo:

Reconheça a preciosidade do tempo e considere cuidadosamente os compromissos. Ore e avalie cada tarefa, garantindo que ela esteja alinhada com o chamado de Deus para sua vida. Avalie o impacto, a relevância e a necessidade de cada atividade e considere se a delegação ou a ajuda profissional podem ser mais adequadas.

## Algumas perguntas para guiá-lo:

- Isso está alinhado com o propósito de Deus para minha vida? – Se sim, vá em frente; Se não, diga não imediatamente!
- Esta é a melhor atividade para me aproximar do meu propósito? Vale a pena o tempo e o esforço?
- Quando posso fazer isso? O que terei que remover da minha agenda para acomodá-lo?
- Como isso afetará meu equilíbrio?
- Qual será o impacto disso?
- Eu sou a melhor pessoa para fazer isso? Devo pedir ajuda, contratar um profissional para fazê-lo ou devo delegar?
- Como vou me sentir se fizer isso? E se eu não fizer isso?
- Ao escolher entre as opções para usar seu tempo, o que é mais importante nas prioridades de Deus e mais impactante positivamente?
- Como meu ego/egoísmo X desejo de ajudar os outros/servir está envolvido nessa decisão?
- Como vou me sentir se fizer isso? E se eu não fizer isso?
- Ao escolher entre as opções para usar seu tempo, o que é mais importante nas prioridades de Deus e mais impactante positivamente?
- Está dentro das minhas forças?

## **5** AVALIE e REMOVA CONTINUAMENTE

Avalie regularmente sua agenda e pergunte a si mesmo o que você pode remover para criar mais equilíbrio. Deixe de lado atividades ou compromissos desnecessários que atrapalham seu bem-estar geral e progridam em direção a uma vida abundante.

## 6 UTILIZE A MATRIZ DE EISENHOWER

Considere usar a matriz de Eisenhower, que categoriza as tarefas com base na urgência e importância, para gerenciar efetivamente seu tempo e priorizar as tarefas de acordo.

### Matriz de Eisenhower

Urgent - Important Matrix



Que Deus o abençoe enquanto você administra sabiamente seu tempo e lembre-se, se precisar de ajuda, não hesite em entrar em contato conosco!