Mapa mental

Gestão de energia além da agenda

Tempo não basta

- Horas iguais rendem resultados diferentes
- Agenda lotada ignora capacidade
- Trabalho exigente cai no horário errado

As quatro energias

- Física: sono, alimentação e movimento
- Mental: concentração e raciocínio
- Emocional: humor e tolerância à frustração
- Propósito: esforço que faz sentido

Seus ciclos

- Registre a energia três vezes ao dia
- Proteja sua janela nobre
- Combine tarefa com estado, não espaço vago

Gestão de energia

Recuperação é método

- Pausas curtas e longe da tela
- Movimento entre blocos de trabalho
- Transições curtas entre reuniões
- Limite claro de fim de dia

Vazamentos de energia

- Pequenas decisões repetidas
- Notificações e reuniões sem propósito
- Pendências e decisões adiadas
- Rotinas fixas evitam decidir de novo

Quando não é gestão

- Cansaço que não melhora com descanso
- Distanciamento e sensação de ineficácia
- Persiste por semanas? Busque avaliação profissional

Plano de ação

1. Registre seu nível de energia três vezes ao dia
2. Reserve sua melhor janela para o trabalho mais exigente
3. Deixe tarefas administrativas para o vale da tarde
4. Faça pausas reais e movimente-se entre os blocos
5. Defina um limite claro para encerrar o dia

Para guardar

> Tempo é igual para todos; energia não. Coloque cada tarefa no estado em que ela rende.

Autor: **Vagner Soares**
Artes gráficas: **Yago Soares**
vagnersoares.com.br