

 14

## Faça o que eu fiz na aula

No exercício anterior, recordamos a importância de estabelecer critérios para otimizar nosso tempo e gerar mais vínculos com as pessoas que gostam de nós, que nos fazem sentir bem e para as pessoas que consideramos valiosas.

Sendo assim, reserve alguns minutos agora e reflita sobre quem são as pessoas que atendem esses critérios? Pense também sobre: o que você pode fazer para melhorar sua relação com elas?