

05

Não se deixe perturbar

Este conselho talvez seja mais difícil de seguir, afinal, nem sempre é possível controlar as pessoas à nossa volta. Mas se você precisa fazer alguma tarefa importante no escritório, pode valer a pena colocar uma plaquinha de "não perturbe" e lembrar os seus colegas de não interrompê-lo enquanto estiver trabalhando.

Se você trabalha em casa, é importante ter regras com as pessoas que você vive e pedir para elas não perturbá-lo durante longos períodos de tempo. Sem distrações, você fica focado no que precisa fazer.