

 13

## Benefícios

Quando o Douglas consegue focar no seu trabalho e entregar aquilo que se comprometeu ele começa a ter mais consciência sobre o seu trabalho e como pode melhorá-lo. Pensar sobre o andamento do dia é uma ótima forma para o Douglas revigorar seu corpo e mente. Assim ele consegue avaliar como se sente e pode traçar estratégias para afastar energias negativas e melhorar continuamente seu estado espiritual e físico. De acordo com o que vimos neste vídeo, ele poderá:

*Seleccione 2 alternativas*

**A** Otimizar a rotina para ter mais tempo para trabalhar

**B** Dedicar parte do seu tempo para cuidar de si mesmo.

**C** Tomar decisões com base naquilo que faz bem para ele.