



Faça pausas de 10 minutos a cada 2 horas de estudo, no máximo. Repita essas pausas na vida diária e pense em você, analisando suas atitudes ;

Aprenda a dizer não sem se sentir culpado ou achar que magoou. Querer agradar a todos é um desgaste enorme;



Planeje seu dia, sim, mas deixe sempre um bom espaço para o imprevisto, consciente de que nem tudo depende de você;

Concentre-se apenas em uma tarefa de cada vez. Por mais ágeis que sejam os seus quadros mentais você se exaure;



Esqueça, de uma vez por todas, que você é imprescindível. No trabalho, em casa, no estudo, no grupo habitual. Por mais que isto lhe desagrade, tudo anda sem a sua atuação a não ser você mesmo;

10

DICAS PARA MANTER

Uma
ROTINA
de
ESTUDOS

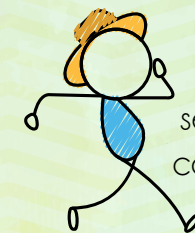


Abra mão de ser o responsável pelo prazer de todos;



Peça ajuda sempre que necessário, tendo bom senso de pedir às pessoas certas;

Diferencie problemas reais de problemas imaginários e elimine estes, que são pura perda de tempo e ocupam um espaço mental precioso para coisas mais importantes;



Descubra o prazer de fatos cotidianos, como rezar, dormir, comer, tomar banho, sem também achar que é o máximo a se conseguir na vida, exceto rezar (que é o máximo mesmo, pois liga você com Deus e lhe deixa mais tranquilo consigo mesmo);

Evite se envolver na ansiedade e tensão alheias. Espere um pouco e depois retome o diálogo, a ação;

