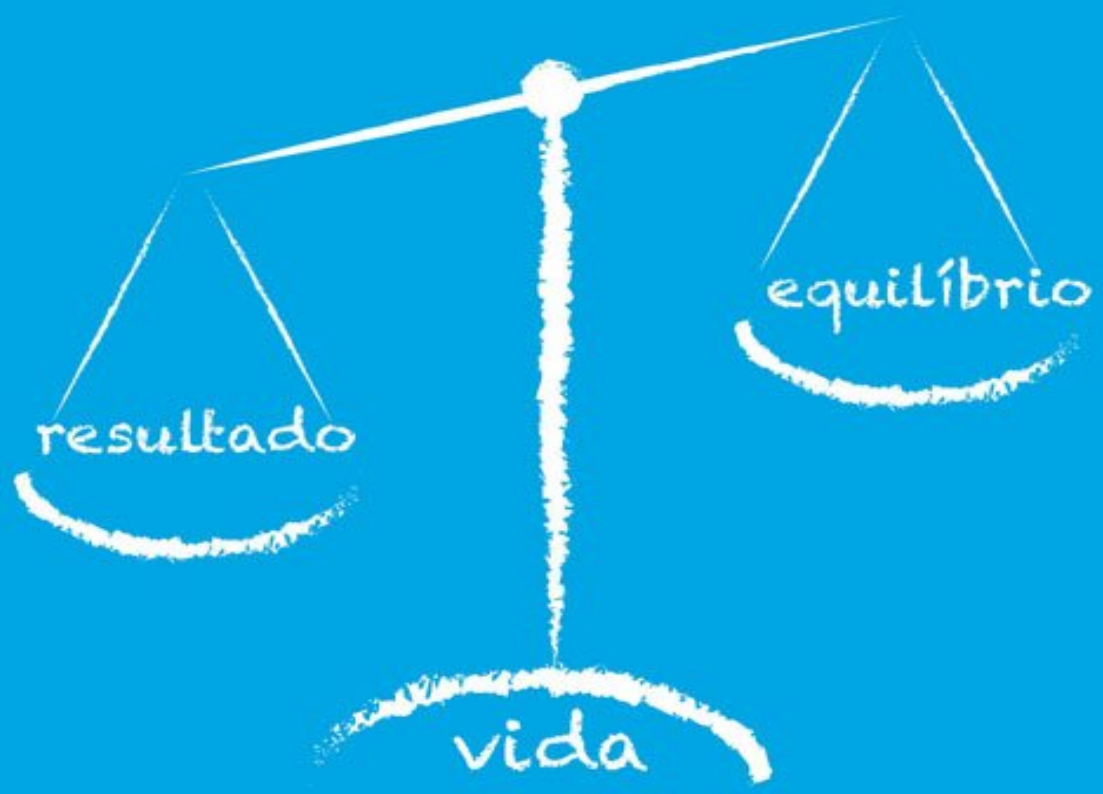
Christian Barbosa
Autor de *A Tríade do Tempo*

EQUILÍBRIO E RESULTADO

Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?



SEXTANTE

Resumo de Equilíbrio e Resultado

Imagine que a vida é uma balança. Em um dos pratos está o equilíbrio – tudo o que fazemos para aumentar nosso bem-estar. No outro, está o resultado – todos os objetivos que conseguimos alcançar.

Em outras palavras, equilíbrio tem a ver com quem você quer ser e resultado, com o que você quer ter. Muitas pessoas acreditam que não é possível conquistar as duas coisas ao mesmo tempo.

Acham que quanto mais subirem na carreira, menos qualidade de vida terão. Mas isso não é verdade. Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade, apresenta o conceito de Matriz da Vida, classificando as pessoas em quatro perfis: o conformado, o perdido, o estressado e o realizador.

É claro que todo mundo quer ter altos níveis de equilíbrio e resultado. Neste livro, repleto de pesquisas atualizadas e estudos de caso, você encontrará um teste para identificar seu perfil e descobrirá o que deve fazer para fortalecer o lado da balança que está em desvantagem.

Você provavelmente pensará em mil coisas e estabelecerá diversas metas, mas é importante não cair na armadilha de deixar esse trabalho para depois.

Acesse aqui a versão completa deste livro