MAPA DAS 7 ÁREAS · ANTES DE COMEÇAR

Como responder

Antes de pensar em agenda, calendário ou aplicativo, o primeiro passo é tirar da cabeça tudo o que faz parte da sua vida. Não tente organizar nada ainda. Apenas escreva. A organização vem depois.

1

Escreva tudo. Não pense só nas tarefas grandes: o que parece pequeno também ocupa espaço na mente.

2

Uma tarefa por linha, começando com um verbo: lavar a louça, pagar o boleto, ligar para a mãe.

3

Marque a frequência real: com que frequência a tarefa precisa mesmo acontecer, não a que você se cobra.

As frequências

Diária	Precisa acontecer todo dia. Ex.: lavar a louça, levar o filho à escola.
Semanal	Uma vez ou mais por semana. Ex.: limpar o banheiro, ir à aula de inglês.
Quinzenal	A cada 15 dias. Ex.: trocar a roupa de cama, fazer a feira grande.
Mensal	Uma vez por mês. Ex.: pagar as contas, limpar a geladeira.
Ocasional	Sem data certa. Ex.: consulta médica, atualizar o currículo.

As 7 áreas

1 · Casa
Ambiente por ambiente: cozinha, quarto, banheiro, sala, área. O que mantém cada um funcionando?

2 · Você
O cuidado com a sua própria vida: exercício, terapia, leitura, oração, saúde. O que faz sentido para a sua fase?

3 · Estudos
Faculdade, pós, concurso, inglês, cursos. Quais tarefas cada estudo exige?

4 · Profissional
O que você precisa fazer para chegar onde quer? Transforme os objetivos em tarefas.

5 · Pessoas que dependem de você
Filhos, pais, alguém que você cuida. O que isso pede de você, e com que frequência?

6 · Lazer
Passear, encontrar amigos, ver um filme, descansar. Lazer também é importante.

7 · Hobbies e habilidades
O que você quer desenvolver só porque faz bem: música, culinária, fotografia, um idioma.

Se uma área não se aplica
Tudo bem pular. O mapa é da sua vida de hoje, não de uma vida ideal.

MAPA DAS 7 ÁREAS · DEPOIS DE RESPONDER

Como ler o seu mapa

Quando todas as responsabilidades estão no papel, algumas coisas começam a aparecer. Leia o seu mapa com calma e com gentileza consigo.

1 **O que ocupa mais espaço**
Olhe a área com mais tarefas. Ela exige mais do seu tempo e da sua energia e, muitas vezes, merece mais atenção.

2 **O que nunca dá tempo**
Repare no que você escreveu, mas nunca consegue fazer. Nem sempre é falta de disciplina: às vezes há mais tarefas do que horas no dia.

3 **O que pode ser dividido**
Muitas responsabilidades ficam com a gente só porque sempre foi assim. Quais poderiam ser compartilhadas com outras pessoas da casa?

4 **Você tirou tudo da cabeça**
Ver tudo junto mostra o quanto você faz. É normal sentir cansaço. A mente descansa quando não precisa guardar tudo sozinha.

5 **O que pode mudar de frequência**
Algo semanal pode virar quinzenal; algo mensal pode diminuir. Isso abre espaço para cuidar de você sem aumentar a carga.

O próximo passo

Com o mapa pronto, chega a hora de transformar tudo isso na sua semana. É o que o guia **Saia da Confusão Mental** mostra, com videoaulas e exercícios práticos.

Conhecer o guia
luizamamede.com/confusao-mental

Fazer com acompanhamento
Terapia online pela TCC. Conversa inicial pelo WhatsApp (62) 99672-6698