



Kit “Crie mais horas no seu dia!”

John Robinson, um polémico sociólogo da Universidade de Maryland, que estuda há vários anos a utilização que damos ao tempo, afirma que os pais têm cerca de 30 horas semanais de tempo de lazer.

Se lhe deu vontade de rir (ou de chorar) quando acabou de ler o parágrafo anterior, e acha que se o Sr. John Robinson conhecesse a sua família não se atreveria a fazer tal afirmação, o *kit* “Crie mais horas no seu dia!” é para si.

Se:

- Sente que os seus dias têm horas insuficientes para tudo o que precisa de fazer
- Sente culpa frequentemente por não ser capaz de fazer tudo o que precisa
- Considera que o seu tempo é insuficiente para apreciar a companhia dos seus filhos e a sua vida familiar
- O cansaço toma conta de si demasiadas vezes

O *kit* “Crie mais horas no seu dia!” irá permitir-lhe:

- Descobrir os seus ladrões de tempo e impedi-los de tornarem a sua vida num inferno
- Encontrar momentos especiais e únicos para aproveitar ao máximo a sua vida familiar
- Valorizar as pequenas e grandes conquistas de uma gestão mais eficaz do seu tempo em família
- Aumentar o seu tempo de lazer e investir nas suas “bases saudáveis”

Queremos que esta seja uma experiência adequada às suas necessidades e condicionantes. Assim, propomos duas alternativas:

Kit “Crie mais horas no seu dia!” por email:

Leia, reflecta, partilhe e descubra no conforto da sua casa, ao ritmo que preferir, à hora que for mais conveniente para si – 6 emails plenos de exercícios, pistas para reflexão e adaptados às questões que mais o preocupam. 70€

Kit “Crie mais horas no seu dia!” presencial:

Com uma abordagem focada na sua realidade familiar, no que considera mais importante, nas questões que mais o preocupam – 6 horas (distribuídas por 4 sessões) totalmente dedicadas a si e ao seu desejo de se tornar um pai ou uma mãe melhor! Preço: 250€

Basta enviar-nos um [email](#) a comunicar a sua opção e receberá instruções sobre a continuidade do processo.