***Como criar uma rotina?***

*Organizar as tarefas diárias dá mais trabalho. Para isso, pode recorrer a aplicativos. O que não pode faltar é comprometimento e dedicação.*

*Um dos métodos mais eficazes para não esquecer nenhuma tarefa é manter um checklist com uma lista diária de tarefas e tudo o que precisa ser feito durante o dia. Assim é possível manter o controle desejado sobre suas atividades.controle sobre tudo o que precisa ser feito e aumenta a produtividade durante a jornada*

***Porque é importante planejar uma rotina?***

R= Muito mais importante do que deixar a sua vida organizada,a rotina favorece o alcance de diferentes metas/vantagens/conquistas,a criação de uma rotina nos dá liberdade de sermos mais produtivos,nos estressamos menos,ter mais flexibilidade,de aproveitarmos o dia,ter mais tranquilidade entre muitas outras vantagens.

A falta de uma rotina oferece a maioria das pessoas,depressão e ansiedade, a falta de rotina pode agravar um caso de ansiedade e depressão como pode o ocasionar.

## **Qual a relação entre rotina e saúde mental?**

R= Uma relação fundamental entre rotina e saúde mental. Como a rotina é uma sequência previsível de atividades, ela nos deixa mais à vontade. Isso se torna um fator de proteção quando sua rotina está repleta de atividades que te fazem bem. Por outro lado, se a sua rotina for desregrada ou tiver muitos momentos que lhe causem angústia, você também sentirá o impacto na sua mente.

### **O que acontece se eu não tiver uma rotina?**

R=Os níveis de estresse e ansiedade aumentam quando não temos uma rotina definida. Além disso, aumentam os riscos de transtornos psicológicos, como depressão e doenças físicas.

Ainda nesse sentido, o funcionamento saudável do nosso corpo é mantido por meio de atividades regulares e rotineiras, como exercícios físicos e uma boa noite de sono.

## 

## **Benefícios de ter uma rotina**

Ao manter uma rotina diária com hábitos saudáveis, reduzimos os níveis de ansiedade e estresse, que tem efeito direto em nosso organismo.

Quando nos deparamos constantemente com situações imprevisíveis, ficamos ansiosos para enfrentá-las e tomar decisões, o que tem efeitos negativos em nossa saúde. Porém, quando temos rotina e previsibilidade, temos uma sensação de estabilidade e segurança, o que traz uma sensação de calma. É também porque você dedica tempo para se preparar.

Portanto, a rotina proporciona alívio da carga de estresse e ansiedade, levando ao aumento da qualidade de vida e da saúde mental.

“Há três meios de crer: a razão, o hábito e a inspiração.”

“BLAISE PASCAL”