



# «Me time»

age group  
**18-20**



Co-Funded by  
the Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



..... 0

**O meu tempo ..... 2**

A importância do meu tempo .....2

15 Maneiras de descobrir o “teu tempo” – e gostar .....3

20 IDEIAS INCRÍVEIS DE "O MEU TEMPO" PARA INSPIRAÇÃO  
QUANDO PRECISARES DE ALGUM TEMPO PARA TI MESMO .....4

“O meu tempo” com o *iGUIDE* .....5

“O meu tempo” com os projetos ARTSKUL e ELEVATION.....5

Porque é tão importante ter “o meu tempo” .....6



## O meu tempo

### A importância do meu tempo

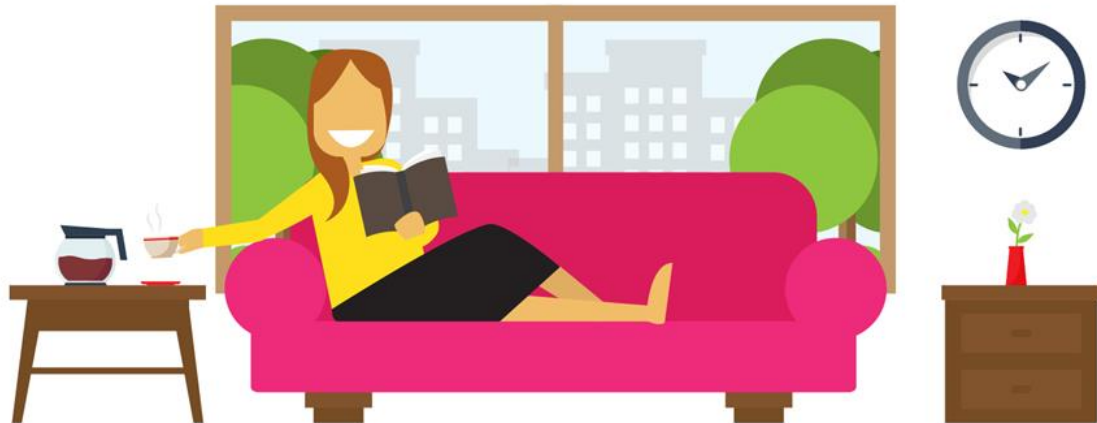


Trata-se de estar presente consigo mesmo. mente e corpo. 'Me Time' é o esforço consciente de tirar tempo (muito necessário) para recarregar as suas energias. O tempo pode ser gasto de várias maneiras e pode variar de pessoa para pessoa. Pode ser conseguido através de um banho, ler um livro, dar um passeio, fazer yoga, arranjar o cabelo ou as unhas, e muitas mais atividades. Essencialmente, desde que estejas sozinho com os teus pensamentos e a ter mindfulness durante qualquer atividade, estás a passar algum tempo de qualidade contigo próprio.

[Read more...](#)



## 15 Maneiras de descobrir o “teu tempo” – e gostar



"O teu tempo" não tem que ser um dia inteiro no spa. Na verdade, apenas alguns minutos no meio do dia podem funcionar, se é tudo o que tens! Podes (e deves!) encontrar um pouco de tempo todos os dias para relaxar e recarregar, por isso, sejam 20 minutos ou algumas horas, temos uma lista de ideias divertidas e rápidas para ajudar-te a aproveitar ao máximo o tempo que tens para ti.

[Read more...](#)



## 20 IDEIAS INCRÍVEIS DE "O MEU TEMPO" PARA INSPIRAÇÃO QUANDO PRECISARES DE ALGUM TEMPO PARA TI MESMO



Quando se tem muito em que pensar, a única coisa que se quer fazer é ter um pouco de tempo. Se isto parece muito difícil de sequer estar na tua agenda, então pensa de novo! O teu tempo pode ajudar-te de tantas maneiras que não te podes dar ao luxo de perder. Também não tens de demorar muito tempo – por isso, olha para estas ideias incríveis (e simples) do tempo que podes usar para inspiração neste momento – e aproveita, mereces!

[Read more...](#)



## “O meu tempo” com o *iGUIDE*



O meu tempo pode ser dedicado a ti mesmo para relaxar, desfrutar, autorefletir e sonhar... Se gostas de passar o tempo a sonhar e particularmente sonhar acordado na tua futura carreira, o portal de e-Learning do projeto iGUIDE pode ser fundamental para ti! Junta-te a nós através do link abaixo e descubre como te orientares na tua própria carreira: <https://iguideproject.eu/> . Esta plataforma interativa em desenvolvimento é baseada em princípios de aprendizagem autodirigidos, proporcionando oportunidades para interagir com o conhecimento e a informação de forma suave e significativa!

[Visit e-Learning Portal](#)

## “O meu tempo” com os projetos ARTSKUL e ELEVATION



A comunicação online tem vindo a mudar radicalmente os princípios, contextos e práticas de aprendizagem, relaxamento e diversão! Grande parte do nosso "tempo para nós próprios" está a ser feito online, nos nossos ecrãs e dispositivos. O projeto ARTSKUL e ELEVATION são projetos baseados em pequenas aprendizagens que apoiam recursos temáticos que podem ajudar na aprendizagem de novas coisas e adquirir novas competências enquanto, ao mesmo tempo, se divertem!

[Visit ARTSKUL e-Learning Platform](#)

[Visit ELEVATION e-Learning Platform](#)



## Porque é tão importante ter “o meu tempo”

Quando foi a última vez que podes dizer que gostastes do tempo para ti mesmo? Uma atividade que fizeste apenas por vontade própria? Sem distrações, sem conversas pequenas, sem e-mails ou publicações no Instagram. Só tu próprio.

Psychologists say alone time...



Reboots  
our brains



Helps us  
unwind



Improves our  
concentration



Makes us  
more productive



Gives space for  
self-discovery



Allows time for  
deep thinking



Aids in  
problem solving



Enhances our  
relationships

[Read more...](#)

# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159