

educAÇÃO

Muitos começos, poucos fins

* Christian Barbosa

Você não precisa observar muito para descobrir que algumas pessoas são peritas em iniciar coisas, mas quase nunca as terminam. Começam a academia e param alguns meses depois, iniciam o regime e param no meio, começam a escrever o livro e não terminam, engatam um romance e perdem o ritmo, abrem uma empresa e fecham antes mesmo de dar certo, entre outros exemplos.

A vida assim fica com muitos começos e poucos termos. A razão para isso acontecer vem das mais diferentes origens. Muitos culpam a falta de tempo, a perda de interesse, a dificuldade de levar a diante, a mudança de planos ou o simples fato de desistirem. Costumo ouvir as mais diversas desculpas para isso acontecer mas, fundamentalmente, elas se resumem a uma **triade** de fatores: **falta de relevância, falta de foco e autossabotagem**.

Se começamos algo que não é importante de fato, mais cedo ou mais tarde iremos desistir. Às vezes, pela urgência do momento acabamos prometendo coisas, mas que sem uma relevância perderá completamente o sentido com o tempo.

Ache sentido para as coisas que começar. Isso se faz com coração e não apenas com a razão! Quando começar algo, pense na relevância além do objetivo: você não está fazendo um curso de inglês, você está garantindo a viagem dos seus sonhos! Você não está de regime, você está na busca de saúde, de um namoro ou da vida! Você não está escrevendo um livro, você está construindo sua próxima casa! Você não está na faculdade, você está garantindo sua realização profissional!

Se não houver relevância, nem perca seu tempo, pare antes de começar!

Depois que a relevância for descoberta vem a necessidade de focar. Quem quer muitas coisas ao mesmo tempo, acaba tendo dificuldades de executá-las. Quem quer tudo, pode ter tudo, desde que foque em apenas uma coisa por vez. Sem um foco definido, os resultados demoram a aparecer, você acaba se desmotivando e deixando mais um término para depois. Nossos estudos demonstram que uma pessoa não consegue ter resultados se focar em mais de duas metas por semana. Você pode ter diversas metas, mas selecione as mais relevantes para focar semanalmente.

Com o foco definido, fica fácil criar um plano de ação, marcos de controle e indicadores de progresso. É muito mais fácil planejar poucas coisas do que uma diversidade de objetivos. A falta de foco nos dá preguiça, achamos outra coisa mais interessante, ficamos sem saber por onde começar. Foque nos seus termos e não em seus começos.

E, por último, precisamos falar da autossabotagem. Este é um dos fatores mais comuns para impedir seus termos. Muitas pessoas começam a lutar por seus objetivos, mas no meio do caminho acabam sabotando a execução. Imagine que você tem uma meta de ter R\$ 1 milhão de reais na sua conta em 20 anos. No meio do caminho, você começa a gastar mais do que deveria e nunca consegue se aproximar da quantia. Este é um grande exemplo de autossabotagem, pois as pessoas o fazem, porém muitas vezes nem percebem.

Descubra o que pode estar sabotando você, aprenda a lidar com esses obstáculos, visualize diariamente o seu objetivo realizado e os benefícios que ele trará para você! Que começos precisam ser terminados? Que começos precisam ser eliminados?

Bons Termos e use seu tempo com sabedoria!

Christian Barbosa*Christian Barbosa é especialista em gerenciamento do tempo e produtividade pessoal e empresarial. Autor dos livros "A Triade do Tempo - A Evolução da Produtividade Pessoal" (Editora Campus) e "Você, Dona do Seu Tempo" (Editora Gente). Sócio da Triad - empresa especializada em produtividade que presta consultoria e treinamento. Facilitador do programa de empreendedores do Sebrae/ONU - Empretec. Sua metodologia e teorias sobre produtividade ganharam destaque e importância nacional e internacional devido inovações e soluções diferenciadas.