

Veículo: Bradesco Universitário
Data: 30/11/2009



Organize seu tempo e seja feliz

Achar tempo para todas as obrigações é motivo de estresse para muita gente. Especialista em gestão do tempo ensina que é possível fazer tudo sem deixar de dormir bem e de se divertir.

Por Camila Passetti

Para quem acredita que não é possível cumprir todos os compromissos, deveres e obrigações diárias e semanais sem se estressar, e ainda ter tempo para uma alimentação saudável, uma boa noite de sono, um cineminha ou um encontro com os amigos, Christian Barbosa, autor de uma metodologia própria de gestão de tempo, prova o contrário. Aos 28 anos, com o trabalho reconhecido dentro e fora do país, ele afirma que tudo isso é possível, sim, desde que haja planejamento.

"Infelizmente, as pessoas reclamam que não têm tempo, mas isso acontece porque elas não sabem usar o tempo. Se não houver planejamento do dia e da semana, realmente não haverá tempo para tudo", diz. O primeiro passo para planejar, explica, é começar a usar uma ferramenta que organize seu tempo.

"Gestão de tempo é uma ciência. Para não perder as prioridades e se organizar é preciso registrá-las e em uma única ferramenta ou ferramentas distribuídas, duplicadas, com as mesmas anotações. Nada de um pouco aqui e um pouco lá. Aí você se perde completamente, impossível acompanhar alguma coisa que você não consegue gerenciar", afirma.

Nada mais desagradável do que estar trabalhando em algo e pensando em outro. "Enquanto se faz uma tarefa, vêm as vozes na cabeça dizendo para não esquecer de fazer isso ou aquilo". Ele explica que o planejamento elimina essa síndrome, e os riscos de exercer uma função ou fazer um trabalho pela metade são praticamente zerados.

Segundo Christian, o planejamento deve ser feito de acordo com as prioridades e ritmos de cada pessoa e para isso é preciso se conhecer. Por exemplo, saber o tempo gasto com e-mails e considerá-lo no planejamento é essencial para o rendimento da rotina no trabalho.

Além disso, é imprescindível que os imprevistos também sejam considerados - sempre de acordo com o próprio trabalho. "Não há uma fórmula, depende da área de cada um. O planejamento do trabalho deve ter sempre um número de horas menor do que o expediente. Separe uma parte do tempo para urgências e

imprevistos", aconselha.

Se o trabalho é bem planejado, o tempo para lazer e hábitos saudáveis como fazer exercícios físicos, comer e dormir bem, se encaixa perfeitamente dentro da rotina. Para o especialista, tudo aquilo que dá prazer permite que as obrigações sejam encaradas com bom humor e tranquilidade e, consequentemente, proporciona uma vida feliz.

Christian dá algumas dicas. "Pesquisas apontam que um ser humano deve dormir no mínimo seis horas. Se você fizer exercícios físicos duas ou três vezes por semana, 40 minutos por dia, está ótimo, te dá condicionamento físico e saúde. Sem esquecer que quanto mais tempo de lazer, melhor. Tenha pelo menos um dia da semana só para você, sem planos".

A importância do hobby

Outro conselho para acabar de vez com o estresse é levar a sério um hobby. "É importante fazer uma coisa bem diferente do que se faz o dia todo e que se faça com prazer, com vontade. O meu hobby, por exemplo, é andar de skate - o meu está sempre no carro, sempre que tenho oportunidade, eu ando. Vivo para ser feliz e sou feliz".

De acordo com Christian, a pior época para se organizar é a de estudante, porque são muitas coisas a serem feitas "e o tempo fica mais curto mesmo". Estudos, trabalho, cursos, festas e atividades físicas costumam fazer parte da rotina do jovem.

Acontece que o excesso de coisas suga energia e priva o jovem de fazer tudo que seria importante. Para minimizar o impacto de tantos deveres e atividades deve haver planejamento e organização nos estudos - "não deixe para estudar tudo na véspera da prova".

Ele afirma que não é para deixar de ir a festas, ou barzinhos e encontros noturnos com amigos para papear ou dançar, porém "claro que até a balada tem que ser feita com cautela e deve, sim, ser feita quando dá vontade, porque é importante agregar valores que te façam bem e feliz, mas é preciso juntar a vontade com oportunidade".

Aprenda a dizer não

Christian Barbosa defende a teoria de que o "não" pode ser uma das grandes soluções para seguir o planejamento e manter organização. Quando não se sabe negar um favor ou até mesmo uma tarefa que não seja urgente "as pessoas se lotam de coisas que os outros pedem para fazer e acabam não fazendo suas próprias coisas", explica.

Segundo o especialista em gestão de tempo, latino-americanos e mulheres devem ficar mais atentos e se esforçar ainda mais para superar o medo de negar, porque "as mulheres têm dificuldade maior pra dizer 'não', e os latinos têm mais necessidade de agradar os outros".

Christian explica que o processo de aprendizagem para se impor em certas situações é difícil, mas deve ser feito. "As pessoas ficam mal consigo mesmo quando dizem não. Mas a vida não pode passar só com ações e sem evolução. Eu mesmo tive dificuldade em aprender a dizer 'não'. Mas hoje isso faz parte do meu trabalho, e até na vida pessoal eu aprendi que é preciso dizer 'não' em certos momentos", ele conclui.