

Veículo: Revista Absoluta online

Data: 18/11/2009



Ser morno significa não prosperar

Especialista dá dicas para sair da zona de conforto

O especialista em administração em tempo e produtividade, Christian Barbosa, detalha em seu artigo "Ser morno significa não prosperar" as características de pessoas que vivem na chamada zona de conforto. Barbosa dá dicas de como reagir a esse estado e se arriscar da maneira correta.

Confira na íntegra o artigo.

"Alasdair White, professor britânico especialista em gerenciamento de desempenho, afirma que zona de conforto é um estado comportamental em que a pessoa opera em um nível neutro de ansiedade, geralmente sem senso de risco. Dessa forma, a zona de conforto é o lugar em que as pessoas ficam por acomodação, preguiça e apenas sobrevivem. Com isso, se mantém sempre no mesmo ciclo pessoal (que pode ser entendido como as formas que escolhemos para viver, conduzir nossas escolhas e obter resultados pessoais) e não prosperam.

Como exemplo de zonas de conforto, cito pequenos vícios:

- É sabido que fast food não faz bem à saúde. Contudo, muitas pessoas não conseguem trocá-lo justamente pela praticidade que oferecem;
- Diferente da sua operadora de cartão de crédito, uma concorrente não cobra anuidade. Mas e a preguiça de mandar toda a papelada para análise?
- Sabemos que o uso correto da agenda pode melhorar a gestão do tempo, porém preferimos deixar as coisas como estão porque mudar o jeito de se organizar dá trabalho.

Além disso, quando se permanece por muito tempo nesta zona, corre-se o risco de, mais do que estacionar, regredir, descer para o Ciclo de Frustração. E esta é a fase caracterizada por uma condição de prejuízo permanente.

No livro Mais Tempo e Mais Dinheiro, escrito por mim e pelo consultor financeiro Gustavo Cerbasi, indicamos que para se ter mais tempo e dinheiro é necessário, justamente, sair dos limites atuais e fazer escolhas diferentes. Tal mudança pode gerar inicialmente uma sensação de desconforto, típica de momentos de adaptação e passageira. Na obra também apontamos algumas atividades e modos de agir que expandem sua atuação para além da zona de conforto. Entre elas estão:

- Admitir que você está errado;
- Aprender a dizer não;
- Sair de um relacionamento que não gera resultados;
- Começar algo novo;
- Começar a usar uma agenda eficiente.

Com isso, fica claro que o importante para chegar ao Ciclo de Prosperidade é se arriscar a sair da zona do conforto, mesmo que essa experiência a princípio dê errado. O morno não traz benefícios e nem faz sair do lugar".

**Christian Barbosa - Especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros A Triade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro.*