

vidanatural

www.revistavidanatural.com.br

& EQUILÍBRIO

Proteja o seu coração coma Kiwi



E mais: a fruta contém substâncias
que atuam contra o câncer

Alergia alimentar
Como esse problema
surge e quais são os
oito alimentos que
mais oferecem risco

**6 motivos
para beber leite**
Entre eles, o de reduzir as
gordurinhas da barriga



EDITORA
escala



Acupuntura em cães: a técnica alivia dores crônicas e promove o bem-estar



Dona do seu tempo

Se organizar é uma ótima maneira para encontrar espaço na agenda.

Pare de correr e leve a vida com mais calma, sem estresse

por Rodrigo Gallo e Jamille Menezes

“Oh, meu Deus! Oh, meu Deus! Vou chegar atrasado!” A frase constantemente repetida pelo coelho branco na clássica história de *Alice no País das Maravilhas*, do escritor inglês Lewis Carroll, é comum na vida de muitas pessoas. Alguns especialistas acreditam que a falta de tempo é o mal do século. Todos estão sempre ocupados, cheios de questões pendentes, correndo de um lado para o outro, com várias tarefas a cumprir, abarrotados de e-mails para ler, reuniões para participar... E se esquecem de que é preciso administrar melhor as atividades no dia a dia.

O problema é que muita gente corre a vida inteira e nunca consegue conquistar aquilo que sempre desejou. “A questão-chave é que alguns não sabem de verdade o que querem alcançar. A falta de clareza gera uma série de opções e decisões erradas”, argumenta o escritor Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e autor dos livros *Mais tempo, mais dinheiro* e *Você, dona do seu tempo*.

Segundo ele, as pessoas não sabem utilizar o tempo que têm porque não possuem um método de organização eficiente e, além disso, não sabem classificar o que é importante e o que é urgente. E acredite: são duas coisas

Usar o tempo com sabedoria é aproveitá-lo para o que é importante para você

bem distintas (veja mais no quadro *A triade do tempo*).

Definir as prioridades, portanto, é o primeiro passo para aprender a organizar melhor a rotina. “Quem fica apenas correndo nunca vai conseguir parar e entender as coisas que realmente gosta, e vai sempre reclamar que o tempo passa rápido demais”, alerta Barbosa.

E esse não é um dilema muito novo. Desde a Antiguidade, a Filosofia tenta estudar os efeitos do tempo na vida das pessoas. Em *O ser e o nada*, o francês Jean-Paul Sartre argumenta que há três dimensões distintas de temporalidade: aquilo que fomos, o que somos atualmente e o que gostaríamos de ser no futuro. O problema é que muitos passam tempo demais lamentando os erros do passado e sonhando com um futuro melhor e se esquecem de melhorar as coisas já, no presente. E isso é fundamental para aprimorar a vida!

SÍNDROME DA SEGUNDA-FEIRA

Para muitas pessoas, a segunda-feira é um dia tão terrível que, na véspera, no domingo, já começa o sofrimento. Aquele trabalho pendente, a reunião com o chefe, o problema que precisa ser corrigido, enfim, tudo isso já começa a angustiar o trabalhador antes mesmo do início da

Como aproveitar mais o tempo

Descubra o que é importante: faça uma autoanálise para entender em que focar o tempo. Perguntas como “o que realmente faz sentido em minha vida?” ou “como eu gostaria de estar daqui a dez anos?” podem ajudar nesta reflexão. Alinhe sua vida na direção destes propósitos.

Defina os objetivos: estabeleça metas pessoais e profissionais. Coloque algo desafiador e relevante ao que é importante para você.

Planeje: ninguém realiza sonhos da noite para o dia. Uma meta é alcançada por uma sequência de ações previamente planejadas e priorizadas ao longo dos dias, semanas ou meses. Pense no que você quer e desmembre em pequenas atividades com ações definidas e com datas estabelecidas.

Organize: um dos grandes vilões da falta de tempo é a desorganização. Seja da casa, da papelada no escritório ou dos arquivos no computador. Planejar sem colocar no papel as tarefas do dia também é prejudicial. Portanto, faça uso das agendas.

Execute: coloque em prática aquilo que foi planejado, de acordo com as prioridades e objetivos. Esta é a parte da ação na qual as tarefas prioritárias serão cumpridas, funções serão delegadas e algumas vezes a palavra “não” precisará ser dita, para que a agenda não seja ocupada por coisas circunstanciais.

Fonte: Triade Consulting

semana. E não pode ser assim. Quem se encontra nesta situação deve rever alguns conceitos na vida e na carreira, pois talvez seja hora de mudanças. Preste atenção em alguns detalhes para que a semana não comece como um pesadelo: evite agendar reuniões para este dia e distribua melhor as tarefas ao longo da semana. Experimente, também, colocar alguma coisa que seja importante exclusivamente para você na segunda-feira, como uma atividade física, um almoço em um lugar diferente ou visita à manicure.

CONCILIANDO TRABALHO E FAMÍLIA

O sentimento de culpa por não dedicar tanta atenção aos filhos atinge boa parte dos pais que se dividem entre o trabalho e o lar. No entanto, a qualidade do tempo que se passa em família é mais importante do que a quantidade. “As crianças não têm tanta noção de quantidade, mas sim de qualidade. Minha abordagem para pais que não têm tempo para seus filhos é periodicidade, ou seja, reservar um tempo para momentos de qualidade”, ensina Barbosa.

Segundo ele, estar com os filhos significa desligar a TV, tirar as preocupações da cabeça e se focar em ouvir, brincar, ler, desenhar e ajudar na lição de casa. E lembre-se: os filhos não são culpados pelas suas frustrações no trabalho, então, esqueça os problemas e dedique-se às crianças.

É exatamente o que diz a psicóloga Magdalena Ramos, professora da PUC e especialista em relações de família. “É muito difícil, principalmente para a mulher, equilibrar essa relação entre o trabalho e os filhos, mas é importante perceber que é necessário trabalhar, com certeza, e também é fundamental dar atenção às crianças”, explica. “Quando está com os filhos, não pode ficar pensando no trabalho, ou se distrair com televisão ou telefone. É preciso dedicar atenção de forma integral.”





A falta de tempo é um problema ainda mais grave para as mulheres. Entretanto, mesmo em meio a toda a correria, é importante que ela dedique tempo para si mesma. No entanto, é essencial que ela não se deixe tomar por sentimentos de culpa por causa deste tempo reservado. "Estes sentimentos costumam deixar falhas na educação dos filhos, fazendo que os pais se tornem superprotetores", alerta a psicóloga Roseli Watanabe, de São Paulo.

TEMPO PARA EXERCÍCIOS

O tempo não precisa ser mais bem aproveitado apenas em casa e no trabalho. O dia a dia envolve muitas outras atividades. Por exemplo, quem vive dizendo que não tem tempo para malhar pode optar pela ginástica expressa: é uma forma rápida e eficiente de sair da vida sedentária. São apenas 30 minutos, três vezes por semana, com perda de até 600 calorias por aula.

A ginástica é feita em circuito. As máquinas ficam dispostas em um círculo e cada pessoa permanece cerca de 30 segundos em cada aparelho. O circuito é repetido três vezes, cumprindo assim as três séries para cada grupo muscular. De acordo com a professora de educação física Aline Pazinasto, da academia Curves (SP), cada aparelho trabalha dois grupos musculares ao mesmo tempo, o que torna o exercício mais rápido. Além de exercitar a musculatura, o equipamento realiza também um trabalho cardiovascular.

APRENDENDO OUTROS IDIOMAS

Aprender outro idioma é um dos objetivos mais desejados por homens e mulheres. O problema é conseguir conciliar a agenda durante a semana. No entanto, existem opções, como aqueles cursos nos quais a aula é agendada pelo aluno no dia e hora mais convenientes. Outra escolha são as atividades pela internet. A maioria delas oferece aula de gramática, compreensão auditiva e também conversação.

Aproveite também o tempo que fica parado no trânsito para aprender com auxílio de um CD (fique atento para não se acidentar!). É uma forma de aproveitar um tempo praticamente perdido para aprender algo produtivo. ●

A tríade do tempo

Essa tríade divide todas as atividades que você faz no seu tempo em três esferas: importância, urgência e circunstância.

Importante: é algo que tem prazo para ser feito e que vai trazer resultados em curto, médio ou longo prazo. São atividades que estão conectadas à sua missão de vida pessoal, aos seus papéis e sempre resultam em benefícios para você em todos os aspectos.

Urgente: são todas as atividades cujo prazo terminou ou está curto e devem ser feitas imediatamente. São tarefas que, em geral, trazem estresse ou pressão.

Circunstancial: são todas as atividades que desperdiçam seu tempo, que você faz sem total vontade ou devido à pressão de outras pessoas. São trabalhos feitos em excesso.



Mais tempo, mais dinheiro,
Christian Barbosa, Editora
Thomas Nelson