

Veículo: Meu Próprio Negócio

Data: fevereiro

TESTE Você tem perfil empreendedor? Avalie suas chances

**MEU PRÓPRIO
NEGÓCIO**

EMPREENDER NA PRÁTICA

On line EDITORA R\$ 9,50 | ANO 8 | EDIÇÃO 84 www.revistaonline.com.br
Fevereiro 2012

CELULAR <<
Conheça seu potencial como mídia barata e eficiente

SERVIÇOS <<
A partir de R\$ 3 mil você já lucra como franqueado

SEX SHOP <<
Confira as iniciativas e triplique seus rendimentos

TERCEIRIZAÇÃO
Com investimento baixo e muita experiência, o ganho é certo

LIQUIDAÇÃO
Os segredos de quem faz promoções rentáveis

30 IDEIAS
TOTAL DE PARA INVESTIR

DA CRISE AO SUCESSO

Fabio Antonio fundou a FDM, empresa de soluções em TI, com apenas R\$ 1 mil e hoje FATURA R\$ 9 MILHÕES

INVISTA EM VOCÊ
SAÚDE

20 PASSOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

CONFIRA AS DICAS DE ORGANIZAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL QUE PODEM AJUDÁ-LO A MELHORAR SUA ROTINA, ASSEGURANDO QUALIDADE DE VIDA E UM ÓTIMO ANO NOVO

Katia Cecastoli

GESTÃO DO TEMPO E PLANEJAMENTO

[1] ESCOLHA UMA AGENDA QUE SE ADAPTE À SUA VIDA

Tenha uma única agenda e a utilize de forma centralizada, seja ela eletrônica, on-line ou de papel. Hoje, existem muitas opções na própria internet para quem vive conectado. Invista tempo para pesquisar os diversos tipos e funções que existem em cada uma. O tipo de agenda deve acompanhar o estilo de vida e a personalidade da pessoa. Por isso, ao escolher o modelo, lembre-se de verificar algumas características, como portabilidade, espaço suficiente para fazer anotações diárias, espaço para escrever uma lista de afazeres diários, entre outras necessidades pessoais. (Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e presidente da Triad PS). Dicas de agenda on-line: www.google.com/calendar/; calendar.yahoo.com/

[2] NÃO PROGRAME 100% DO SEU TEMPO

Permita-se fazer coisas inesperadas. Se ocupar todo o seu tempo, provavelmente não terá oportunidade para investir em atualização ou mesmo lidar com imprevistos. Para isso, tente planejar quanto tempo você levará para executar cada tarefa e deixe horas livres ao longo do dia. São nas horas livres que a criatividade, a inovação e as soluções aparecem. Segundo uma pesquisa realizada pela consultoria Triade do Tempo, com resultados de 4.278 testes feitos por homens e mulheres sobre a utilização das horas, 30,44% dos brasileiros dedicam seu tempo para atividades consideradas importantes; 39,47% dedicam para as urgências e 30,09% para atividades circunstanciais (aquelas que você faz contra vontade ou de forma desnecessária). (Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e presidente da Triad PS).



Ilustração: Kirby Meyers

[3] AGENDE TAREFAS E COMPROMISSOS QUE ESTEJAM DE ACORDO COM AS SUAS PRIORIDADES

Análise o que realmente é importante no seu dia, semana ou mês. Aprenda a delegar e também a dizer não. Afinal, cada vez que você diz “sim” para alguma coisa, está dizendo “não” para outra. Uma maneira de eleger as suas prioridades é criar um plano de ação. Decida quantos compromissos sociais por mês você quer aceitar e quantas horas quer gastar com cada um. Escreva e consulte seu plano sempre que possível. Segundo a consultoria Triade do Tempo, a falta de planejamento, de objetivos claros, a dificuldade em dizer não e de organização levam o ambiente corporativo à urgência constante. Tudo é para ontem, não sobra tempo para se dedicar às atividades importantes, que trazem retorno pessoal e profissional. A triade ideal para a distribuição do tempo seria dedicar 70% do tempo para as atividades importantes, 25% para urgências e 5% para atividades circunstanciais. (Do livro *1000 Dicas para administrar melhor sua vida* e Triad PS).

[4] ORGANIZE SEU CALENDÁRIO HORIZONTALMENTE

Procure planejar as semanas ao invés de olhar apenas um dia. Os dias passam muito rapidamente. Pense horizontalmente em vez de verticalmente, ou seja, na semana toda em vez de apenas nas horas do dia. (Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e presidente da Triad PS).

[5] ESTABELEÇA OBJETIVOS REALISTAS PARA SER CAPAZ DE ALCANÇÁ-LOS

Quando se propuser a finalizar um grande projeto ou tarefa, divida o trabalho em partes e estabeleça um prazo para cada etapa. Tentar terminar tudo em um único dia pode não dar certo e deixar uma sensação de trabalho não concluído. (Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e presidente da Triad PS).

VIDA PESSOAL



MEU PRÓPRIO NEGÓCIO

[6] CUIDE DA MENTE

Além do corpo e da carreira, é preciso cuidar também da mente. De acordo com Bhagwan Tacvam Aziryfe, psicoterapeuta e mestre em meditação da empresa CrerSer Mais – Desenvolvimento Humano e Empresarial, trinta minutos diários de meditação equivalem a três horas de sono e promovem gradativamente a ampliação da consciência. Além disso, potencializa os estados de criatividade, concentração, agilidade mental e física, aprendizagem, gerenciamento das emoções e a capacidade de relacionar-se e comunicar-se com mais confiança e clareza. (Bhagwan Tacvam Aziryfe, psicoterapeuta e mestre em meditação da CrerSer Mais).

INVISTA EM VOCÊ

SAÚDE

[7] TUDO BEM NÃO FAZER ABSOLUTAMENTE NADA

Altere períodos de intenso trabalho com momentos de ócio. Se você não tirar um tempo para descansar o corpo, corre o risco de fazer coisas demais e não ser tão produtivo. No livro *A Arte de Não Fazer Nada*, a autora Véronique Vienne fala, por exemplo, sobre o benefício do "cochilo ou sesta", sem culpa, no meio dia. Segundo Véronique, grandes nomes como John F. Kennedy, Winston Churchill, Thomas Edison, Napoleão Bonaparte e Leonardo da Vinci praticavam a arte de tirar uma soneca no meio tarde. Durante a sesta, as ondas cerebrais ajudam o corpo a produzir mais energia que, por sua vez, produzem mais inteligência, atenção e discernimento. (Dos livros *1000 Dicas para administrar melhor sua vida* e *A Arte de Não Fazer Nada*)

[8] FAÇA PAUSAS DURANTE O DIA, ASSIM VOCÊ PODE RECARREGAR AS BATERIAS

Além da meditação, você também pode fazer o que gosta durante essas pausas. Segundo Roselake Leiros, diretora da CrerSer Mais, 15 minutos de meditação são suficientes para relaxar. Um método simples é esvaziar os pensamentos da mente e relaxar profundamente. A hora que um pensamento de preocupação se aproximar, não dê atenção. Coloque o foco e se concentre, por exemplo, na sua respiração. (Roselake Leiros, diretora da CrerSer Mais).

[9] PROCURE UMA MOTIVAÇÃO PARA ADQUIRIR HÁBITOS SAUDÁVEIS

Para Cristiana Arcangeli, consultora de beleza e qualidade de vida multimídia, mudanças verdadeiras acontecem de dentro para fora. Emagrecer apenas porque está chegando o verão ou fazer uma plástica por conta de um evento não vão trazer um resultado a longo prazo. Mudanças motivadas por acontecimentos esporádicos não são eficientes. A verdadeira mudança é resultado de pequenas alterações de hábitos no dia a dia. (Cristiana Arcangeli, consultora de beleza e qualidade de vida multimídia).

[10] PRATIQUE A GRATIDÃO E O PENSAMENTO POSITIVO

A gratidão é a abertura que nós temos de reconhecer e reverenciar tudo de bom que nos acontece, seja na vida pessoal ou na profissional. O ocidental ainda pratica pouco a gratidão por estar focado em problemas e preocupações. O equilíbrio ainda é a melhor dica. Rose Lake Leiros, da CrerSer Mais, afirma que a gratidão permite a expansão para que novas possibilidades aconteçam, inclusive a criatividade. Portanto, agradeça pelo que você conquistou e conseguiu. (Roselake Leiros, diretora da CrerSer Mais).

[11] INVISTA NAS RELAÇÕES SOCIAIS E PRESENCIAIS

Com todas as redes sociais presentes em nossas vidas, às vezes, as pessoas acabam se distanciando das relações reais. É importante, no ambiente de trabalho, levantar e falar com o colega ao lado, ao invés de ficar somente trocando informações por e-mail. Que tal instituir um dia sem e-mail e motivar as pessoas a se comunicarem mais verbalmente? (Cristiana Arcangeli, consultora de beleza e qualidade de vida multimídia).

[12] ADMINISTRE O ESTRESSE, A ADVERSIDADE E O TRAUMA

Tente se autoconhecer. Não se concentre em acontecimentos desagradáveis e em dores. "Quando a gente foca na dor, potencializamos sua intensidade", afirma Roselake Leiros, da CrerSer Mais. Ao invés disso, a consultora orienta colocar o foco na busca do resultado, com todas as atenções nas capacidades pessoais e não nos pontos fracos. Se for preciso, procure a ajuda de um profissional para resolver traumas, pois muito do estresse é criação da própria mente. As pessoas devem se comunicar melhor, com clareza, para não deixar lacunas. (Roselake Leiros, diretora da CrerSer Mais).

[13] VIVA NO PRESENTE

Muita gente fica presa no passado ou projeta situações apenas para o futuro. Pelo fato de muitos acontecimentos ficarem mal-resolvidos no passado, alguns acabam deixando de vivenciar o agora. Por consequência, pessoas revivem dores e situações de fracasso criando comparações. É no presente que se constrói. Tire o foco do passado. (Roselake Leiros, diretora da CrerSer Mais).



[14] CELEBRE OCASIÕES ESPECIAIS

Fale "sim" mais vezes. Celebrar é validar tudo o que acontece de bom com você e ao seu redor. É uma maneira de se automotivar, pois a alegria é o que nos faz vibrar. Ao celebrar, você reverencia o seu próprio sistema físico e mental. Reserve tempo para isso que, certamente, você irá realizar muito mais. (Roselake Leiros, diretora da CrrSer Mais).

[15] TENHA BOM HUMOR

Tenha alegria de viver para trazer ao dia a dia mais leveza e lidar com as coisas sem ser dramático. O bom humor vai manter você com o foco no positivo e alinhar todo o seu corpo nesse estado de otimismo. (Roselake Leiros, diretora da CrrSer Mais).

[16] PRATIQUE UM HOBBIE QUE LHE DÊ PRAZER

Leia um livro, dance, pratique um esporte, viaje, monte um aquário, colecion miniaturas ou qualquer outra atividade que lhe traga bem-estar. O importante é se sentir bem e fazer algo que não esteja relacionado ao trabalho. Não vale ler uma revista de negócios no final de semana e dizer que essa leitura é um hobby. Tem gente que consegue até transformar o hobby em negócio. Mas aí é preciso fazer uma pesquisa de mercado antes de trocar o certo pelo duvidoso.

[17] FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS

Exercícios ajudam a melhorar aspectos sociais, psicológicos e físicos, além da produtividade no trabalho. Andar de bicicleta, fazer musculação, realizar aulas de alongamento, natação, ioga ou ginástica são atividades que contemplam as áreas benéficas para o coração, músculos e flexibilidade. E não se esqueça: para conquistar resultados, pratique esses exercícios pelo menos três vezes por semana, em ritmo moderado, e com acompanhamento profissional. (João Paulo Pachela, personal trainer da Cia Athletica e diretor da Quark Saúde e Performance)

[18] TENHA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Para ter uma boa alimentação, basta seguir a regra do comer pouco e várias vezes ao dia e tomar nota de alguns detalhes como: alimentar-se vagarosamente, mastigar bem os alimentos e procurar realizar as refeições em ambiente tranquilo; caprichar no café da manhã, com frutas, suco, cereais, pães integrais e queijos brancos; beber, no mínimo, dois litros de água por dia; dar preferência a alimentos grelhados, cozidos ou assados e evitar frituras em geral. Habitue-se a realizar uma alimentação variada, colorida, balanceada e com moderação. (Ione Leandro de Queiroga, nutricionista da Onodera, rede de clínicas de estética).

19 DURMA BEM

É durante o sono que o organismo recupera seu sistema e promove um incremento na sua condição física. Segundo o estudo Episono, do Instituto do Sono, realizado no segundo semestre de 2007 com 1001 pessoas de 20 a 80 anos, 13,2% da população paulista sofre de insônia, sendo as mulheres as campeãs, com 16,5%, contra 9,2% dos homens. De acordo com Rogério Santos, pesquisador responsável pelo levantamento, quando se fala em sono, cerca de 49,9% dos homens pesquisados disseram sofrer do problema pelo menos três vezes por semana, contra 34,5% das mulheres. A sonolência diurna também é um problema que afeta mais as mulheres, com 10% do total, contra 7,1% dos homens. Quanto a pesadelos, o estudo mostra que 24,3% da população sofre com o problema, sendo 30,3% mulheres e 17,4% homens. Entre as dicas do livro *Durma bem, viva melhor*, da MG Editores, organizado por Pedro Luiz Mangabeira Albernaz, está evitar o uso de substâncias estimulantes à noite, não fazer refeições pesadas antes de dormir e tomar um banho morno, com duração de quinze a vinte minutos, duas horas antes de ir para a cama. (Rogério Santos, pesquisador do Instituto do Sono).

20 EVITE A INGESTÃO EXCESSIVA DE ALCÓOL E CIGARRO

Segundo dados da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), do Ministério da Saúde, realizada com mais de 34 mil pessoas, o consumo de álcool entre os brasileiros está crescendo a cada ano. O percentual de consumo abusivo de álcool pela população foi de 19% em 2008, contra 17,5%, em 2007, e de 16,1%, em 2006. O estudo considerou abusivo o consumo de mais de quatro doses de álcool para as mulheres e mais de cinco para homens. Sobre o cigarro, o fumo é uma das principais causas de morte que se poderia evitar no mundo. Um terço da população mundial adulta (1,3 bilhão de pessoas), entre as quais, 200 milhões são mulheres – é fumante. Já no Brasil, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), 18,8% da população brasileira é fumante, sendo 22,7% homens e 16% mulheres. (Ministério da Saúde).



Colaboraram:

Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade da Tíod OS, christian@maistempo.com.br; **Cristiana Arcangelii**, consultora de dieta e qualidade de vida multívida, (11) 5501-4655; **Bhagwan Taovani Aziryto**, psicoterapeuta e mestre em mediação da empresa CrieSer Mais, www.criemas.com.br; Livro *1000 dicas para administrar melhor sua vida*, de Jamie Novak, da Editora Pioneiro; Livro *Durma bem, Viva Melhor*, de Albernaz, Pedro Luiz Mangabeira; Livro *A Arte de Não Fazer Nada*, de Veronique Verme; **João Paulo Pachola**, personal trainer da Cia Athletica e diretor da Quark Saúde e Performance, jospaulo@quark.esp.br; **Ministério da Saúde**, www.saude.gov.br; **Isone Leandro de Queiroga**, nutricionista da Diodora, rede de clínicas de estética, www.diodora.com.br; **Rogério Santos**, pesquisador do Instituto do Sono, rogerio@psicologia.epm.br; (11) 5908-7095.