

Veículo: Cardápio de Rua
Data: 12/02/2010



Não perca mais tempo no trânsito!



Por CHRISTIAN BARBOSA - Não é de hoje que nós, brasileiros, sofremos com o trânsito caótico, principalmente nas grandes cidades do país. Segundo dados do DENATRAN, (Departamento Nacional de Trânsito) em 2009 a frota de veículos que circularam por São Paulo atingiu a média de 6 milhões por mês. Com tantos carros nas ruas, sair de casa com seu automóvel tornou-se sinônimo de tortura. - Atrasos, inalação excessiva de monóxido de carbono, calor e estresse são apenas alguns exemplos dos problemas acarretados pelo trânsito, principalmente em grandes capitais como São Paulo, Belo Horizonte e Rio de Janeiro. Além das dificuldades já citadas, a perda de tempo também aparece no ranking dos transtornos causados pelo excesso de carros. - Pensando nisso, selecionei algumas dicas que podem transformar os horários de tráfego intenso em um momento proveitoso para você: - - Tenha sempre um livro por perto. Não adianta ficar nervoso em um congestionamento. Se estiver munido de um livro, não há com o que se preocupar. Aproveite esses minutos, ou até mesmo horas, para apostar em algo que queria a muito ler, mas não tinha tempo. Outra opção é carregar sempre no carro livros da faculdade e publicações relacionados ao trabalho, dessa forma poderá usufruir desse momento para estudar; - - Aulas de inglês no trânsito. Existem aulas de inglês adaptadas em áudios books, assim, fica fácil você usar o tempo parado para fazer algo produtivo e aprender aquele idioma que tanto faz falta no seu trabalho; - - Seu celular pode ser um gravador. Idéias boas

costumam surgir quando menos esperamos. Se ela "pintar" no carro, não perca tempo. Use seu celular para gravá-la. Pode ser uma solução para um problema profissional, uma idéia de programa com sua família, ou mesmo um lembrete de tarefas. Não deixe nada escapar; - - Consulte sua agenda: Aproveite o "tempinho extra" para verificar suas prioridades do dia e examinar também as atividades que deverão ser realizadas no próximo dia. Esta é uma ótima maneira de relembrar qual será sua rotina; - - Relaxe um pouco, ouça músicas: Buzinar ou gritar em meio ao tumulto de carros não irá tirá-lo de lá. Aumente um pouco o volume do rádio, sintonize uma estação que julgue boa, ou coloque aquele CD que você tanto gosta. Afinal, música sempre relaxa e distrai e logo você estará fora do congestionamento. - O maior segredo para se entreter no trânsito é aproveitar o tempo no carro para fazer alguma coisa importante pela sua vida, mesmo que pequena. Lembre-se de uma coisa cabe à você decidir se permanece na inércia ou se torna esse momento produtivo! - CHRISTIAN BARBOSA - Maior 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 Tríade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro. www.triadedotempo.com.br e www.maistempo.com.br