

Veículo: Gazeta online - Vitória
Data: 17/02/2010

globo.com

GAZETA ONLINE

Para colocar as promessas em prática, seja senhor do tempo

17/02/2010 - 00h00 (Outros - A Gazeta)

Priscilla Thompson
 ppessini@redgazeta.com.br

O carnaval acabou, e você ainda não começou a colocar em prática as metas traçadas para 2010? Se o problema era esperar passar o período de férias para planejar aquele tempo a mais com os filhos ou o início da tão prometida atividade física, a primeira desculpa já não vale mais. Afinal, as promessas foram feitas há 48 dias, e o tempo não vai parar para você.

De acordo com especialistas em gestão do tempo, a primeira coisa a se fazer é esquecer a velha frase "não tenho tempo para nada". "Essa é, geralmente, uma mentira que contamos para nós mesmos e que funciona como uma desculpa para não realizarmos aquilo que, no fundo, não queremos realizar", diz Francisco Rage Bittencourt, consultor sênior do Instituto MVC que presta consultoria em gestão do tempo.

Nesses casos, nada melhor do que refletir sobre como o tempo está sendo utilizado no dia a dia e que tipo de tarefas são, de fato, prioritárias e importantes. Que tal dispensar, por exemplo, aquelas horas na frente da TV assistindo a um programa, sem prestar atenção, por um tempo a mais na internet procurando cursos que te interessam?

Sem atrasos

Se o problema, porém, é não extrapolar os horários reservados para cada atividade na agenda, então acrescente cerca de 30 minutos para cada uma delas. "Isso ajuda a evitar os atrasos e a pressa. Se sobrar tempo, ótimo. Você terá cumprido tudo o que precisava sem correria e ainda pode aproveitar para iniciar outras tarefas", diz Francisco Bittencourt.

De acordo com o especialista em administração de tempo e fundador da Triad PS - empresa especializada em consultoria na área -, Christian Barbosa, é comum as pessoas se sentirem ociosas quando sobra tempo. "Estamos tão viciados em não ter tempo que nos sentimos punidos quando a agenda do dia é cumprida antes da hora. Em vez de um prêmio, enxergamos como uma punição", diz.

Para planejar melhor as tarefas do dia a dia e encontrar aquele tempo que está faltando, preparamos algumas dicas infalíveis, principalmente para os mais desorganizados.

As prioridades

As principais metas das mulheres

- 1º - Emagrecer
- 2º - Viajar
- 3º - Falar um idioma fluentemente

As principais metas dos homens

- 1º - Conseguir um cargo superior na empresa
- 2º - Comprar um carro novo
- 3º - Acumular uma quantia equivalente a R\$ 1 milhão

Fonte: Christian Barbosa, autor do livro "Você Dona do Seu Tempo"

Especialista sugere tempo para pensar no futuro

Planejar o futuro e traçar novas metas é algo que também depende de planejamento e que deve estar incluso na agenda do dia a dia. De acordo com o consultor sênior do Instituto MVC, Francisco Rage Bittencourt, o ideal é reservar cerca de duas horas por dia para projetar o futuro.

"Assim como as pessoas planejam as futuras dívidas ou as contas a serem pagas, é preciso reservar um tempo para pensar a respeito dos próximos passos e das novas metas", afirma.

Para que a estratégia funcione, não pode haver indisposição. "Não adianta pensar em fazer e não colocar em prática. No final das contas, o saldo vai ser zero", alerta Bittencourt.

Para as metas que são difíceis de alcançar, a dica é detalhar ao máximo possível tudo o que é preciso fazer, a cada semana, e saber perceber quando elas inviabilizam a realização de metas mais urgentes.

"Se o objetivo é fazer um novo curso, mas a urgência é melhorar a saúde, a pessoa tem que perceber o que deve vir primeiro para que a meta seguinte seja mais bem executada" *Francisco Raga Bittencourt*
Consultor sênior do Instituto MVC

Planejamento em prol da vida em família

Esperar para colocar os planos em prática não combina com o empresário Flávio Nader, de 38 anos. Depois de abrir a sua própria empresa, no ano passado, e de realizar o sonho de voltar a morar no Estado, ele se planejou para começar 2010 dando mais atenção à família. E já conseguiu cumprir a meta. "Decidi que iria sair da empresa no máximo às 19h, todos os dias, e dedicar o resto do tempo à minha filha, Luana, e à minha esposa, Andressa. Elas são a minha prioridade neste ano", conta. Além do tempo a mais com a família, ele também quer fazer a empresa deslanchar. A agenda, nesses casos, é indispensável. "Sem ela não sou ninguém. Anoto tudo o que tenho que fazer, a que horas e por quê. Até os meus bolsos vivem cheios de papéis com compromissos anotados. Se não houver planejamento para tudo, fico perdido", confessa.

No lugar de muitas metas, ideal é ter três objetivos

Traçar cinco, seis e até dez metas para serem cumpridas em um ano é um dos erros mais cometidos por quem quer mudar a rotina e passar a se planejar.

Para o especialista em administração de tempo e fundador da Triad PS, Christian Barbosa, o ideal é que no máximo três metas estejam no horizonte da pessoa.

A advogada Aline Carolina de Lima Rocha, 24 anos, sabe que cada meta precisa se dividir em várias pequenas tarefas para que dê certo. Por isso pensa em todos os detalhes. O tão planejado curso de Inglês fora do país, por exemplo, vai sair do papel em março, mas tudo porque ela reservou um tempo para cada tarefa necessária.

"Vinha juntando dinheiro há algum tempo, tirei o visto, escolhi o país e a escola onde iria estudar e, agora, pedi licença no trabalho. Sem isso, com certeza não conseguiria fazer dar certo", diz.

"Quando você quer coisas demais, acaba perdendo o foco. Poucas pessoas têm a habilidade de se planejar com sucesso. Por isso, é melhor eleger duas ou três prioridades e se dedicar a elas até o fim" - *Christian Barbosa* Fundador da Triad PS