



► AUTOAJUDA

Pare de correr e comece a viver

Pergunte a qualquer pessoa do seu trabalho ou amigos se eles estão tranquilos ou se estão repletos de atividades para fazer. É raro alguém responder que está sossegado, sem muitos afazeres para cumprir. Nossa sociedade está viciada em ficar ocupada. Estamos sempre comprometidos, com muitas tarefas pendentes, correndo de um lado para o outro, abarrotados de e-mails para ler etc.

Passamos a viver tão freneticamente que mal percebemos as atividades deixadas de lado. E são exatamente essas que realmente precisam ser vividas. Os anos passam, mas não conseguimos sair desse ciclo vicioso da pressa, do urgente, do "para ontem".

O problema é que nesse turbilhão de atividades a maioria das pessoas não consegue alcançar aquilo que deseja de verdade. A raiz dessa questão provavelmente é simples: não alcançamos os objetivos porque não sabemos – ou definimos – o que queremos alcançar. A falta de clareza gera uma série de opções e decisões erradas. Como em um círculo, não encontramos um fim. Ficamos paralisados e deixamos de usar o nosso potencial na busca daquilo que verdadeiramente almejamos.

É difícil pensar e aceitar isso, mas é uma realidade. Lembrou-me de um ano na minha vida, após o falecimento de um querido sócio, em que vivi exatamente o filme acima. Um

ano perdido, sem sair do lugar, sem realizações, repleto de oportunidades que não se finalizaram, muita esperança e pouca efetividade, muito trabalho e pouco resultado. No final daquele ano, uma amiga fez uma pergunta que me ajudou. Ela simplesmente disse: "você

"Você já parou para pensar sobre o que realmente gosta, pelo que realmente é apaixonado?"

perdeu seu fogo, sua paixão. Você precisa reencontrá-la e quando achar fazer cada dia ser um pedaço dessa realidade. Pelo que você é apaixonado por fazer?" Eu não sabia a resposta na hora, mas pouco tempo depois, encontrei.

Você já parou para pensar sobre o que realmente gosta, pelo que realmente é apaixonado? Experimente fazer uma lista de 10 atividades pelas quais você é deslumbrado ou mesmo algo que gostaria de viver. Pode ser, por exemplo, passar um tempo com sua família; viver uma vida de forma abundante e próspera financeiramente; ser reconhecido pela sua competência e talentos na sua profissão; viajar e se divertir com seus amigos.

A partir dessa classificação de tarefas que você ama fazer

ou que gostaria de viver, faça o ranking das 3 mais desejadas. Se for viável, pense em alguma atividade que possa entrar na sua agenda nas próximas duas semanas e agende-se para realizá-las.

Sua lista de paixões é a ajuda para complementar a pergunta essencial que você deve fazer a si próprio constantemente, para ter mais tempo: o que é realmente importante na minha vida e como posso viver para cumprir as minhas idealizações nos próximos meses?

Se você continuar somente a correr, nunca conseguirá parar para entender as atividades de que realmente gosta de dedicar atenção. Talvez, você sempre irá reclamar que o tempo passa rápido demais. Nesse caso, lembre-se que o tempo físico não mudou quase nada nos últimos séculos, mas que talvez você seja um "atleta do tempo", e nem percebeu.

Pare, ande e pense como viver pelas suas verdadeiras paixões. A vida passa rápido demais para quem vive correndo.

CHRISTIAN BARBOSA é especialista em administração de tempo e produtividade; fundador da Triad PS, empresa multinacional de consultoria; ministra treinamentos e palestras e é autor de diversos livros.

www.triadedotempo.com.br e www.maistempo.com.br