

## Do Leitor

# Pare de correr e comece a viver

**P**ergunte 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".

É difícil pensar e aceitar isso, mas é uma realidade. Lembro-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 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?

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

---

CHRISTIAN BARBOSA É ESPECIALISTA NO BRASIL EM ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE. MINISTRA TREINAMENTOS E PALESTRAS. SITE: [WWW.TRIADEDOTEMPO.COM.BR](http://WWW.TRIADEDOTEMPO.COM.BR)