

Veículo: CUIDA DA PELE - NATURA

Data: 14/05/2010



O tempo a seu favor

Você se sente escrava do relógio? Mulheres de diferentes estilos contam como aprenderam a administrar a vida.

📌 cotidiano , organização , tempo

FIQUE POR DENTRO > mulher bonita de verdade

bem estar

O tempo a seu favor

Você se sente escrava do relógio? Mulheres de diferentes estilos contam como aprenderam a administrar a vida.



por Clarissa Beretz
14/05/2010 | 02:15

A operadora de mercado Priscilla Pires, 36, vivia em um ambiente tipicamente masculino. Na Bolsa de Valores de São Paulo, enfrentava uma jornada de 12 horas de trabalho estressante, com direito, quando muito, a meia hora de almoço. "Organizar o tempo, para mim, é organizar o caos", diz. Há cinco meses, Priscilla deu um tempo para priorizar a "carreira" de mãe de duas filhas adolescentes.

"Aprendi a não me cobrar tanto", diz. A carioca Joice Hurtado, por outro lado, acumula sem drama todas as suas funções: é secretária executiva, professora de línguas, assessora de imprensa, tradutora, estudante de Direito, mãe de gêmeos, esposa e - ufa! - gestante. Para administrar toda essa demanda, Joice conta com a ajuda da mãe, do marido e principalmente de um planejamento prévio. "Sou muito disciplinada e aprendi a dizer não", explica.

Para o consultor de gerenciamento de tempo Christian Barbosa, que entrevistou 6 mil brasileiras para a análise A Tríade do Tempo para as Mulheres, Joice tem uma característica bem feminina. "A mulher, ao contrário do homem, consegue fazer muitas coisas ao mesmo tempo", diz o consultor. No entanto, ele adverte que temos realmente acumulado funções demais. "70% das perguntas que recebo semanalmente são de mulheres que estão sem tempo e com um excesso de funções", diz. O resultado: 62% sentem dificuldade em equilibrar a vida pessoal com a profissional e 78% acreditam não ter tempo para o sexo. Como mudar este quadro? "Saber organizar a vida é fundamental para não colocar a saúde emocional e física em risco," finaliza Christian.

A seguir, mulheres bonitas de verdade dão suas dicas. Aprender com elas a delegar tarefas e estabelecer prioridades pode ser um bom começo.

Elas não têm tempo para nada, mas dão conta de tudo.



"Não perco tempo com emails desnecessários, fofocas e informações que não levam a nada. Filtro tudo o que leio e ouço, meu tempo é valioso demais para ser gasto com bobagens"

Alexia Wuillaume, 35 anos



"Aprendi a dizer 'não' para meus filhos; eles têm de entender que eu preciso de tempo para cuidar de mim. Delego tarefas como lavar a louça e arrumar a cama para o meu marido. Já os meninos aprenderam a juntar seus brinquedos". **Joice Hurtado, 34 anos**



"Anoto todos os meus afazeres do dia no alarme do celular, assim, não esqueço nem me atraso para meus compromissos".

Diana Botello, 26 anos



"Tomo geleia real todas as manhãs para ter pique durante o dia. Faço ioga e meditação para manter corpo e mente tranquilos".

Jéssica Nunes, 28 anos