

Título: É para ontem
Veículo: Revista Nova **Seção:** *** **Centimetragem:** 0
Página: Capa, 136 e 137 **Data:** 01/09/2010 **Valor:** 0

edição especial de aniversário

COSMOPOLITAN

Cleo Pires
superpoderosa

MODA
OS LOOKS
MAIS SEXY
PARA CADA
SIGNO

"perdi tudo
e dei a volta
por cima"

**voce
incrível**

a transformação
total que deixou
três leitoras magras
sem celulite, lindas.
Nós damos a receita

**dossiê
intimo**

tudo
o que você
não tem
coragem de
perguntar
nem ao
gineco

os top
headhunters
revelam os
segredos para
conquistar a vaga
dos sonhos

sexpress

ideias hot para
multiplicar
o seu
orgasmo e
o dele em
segundos

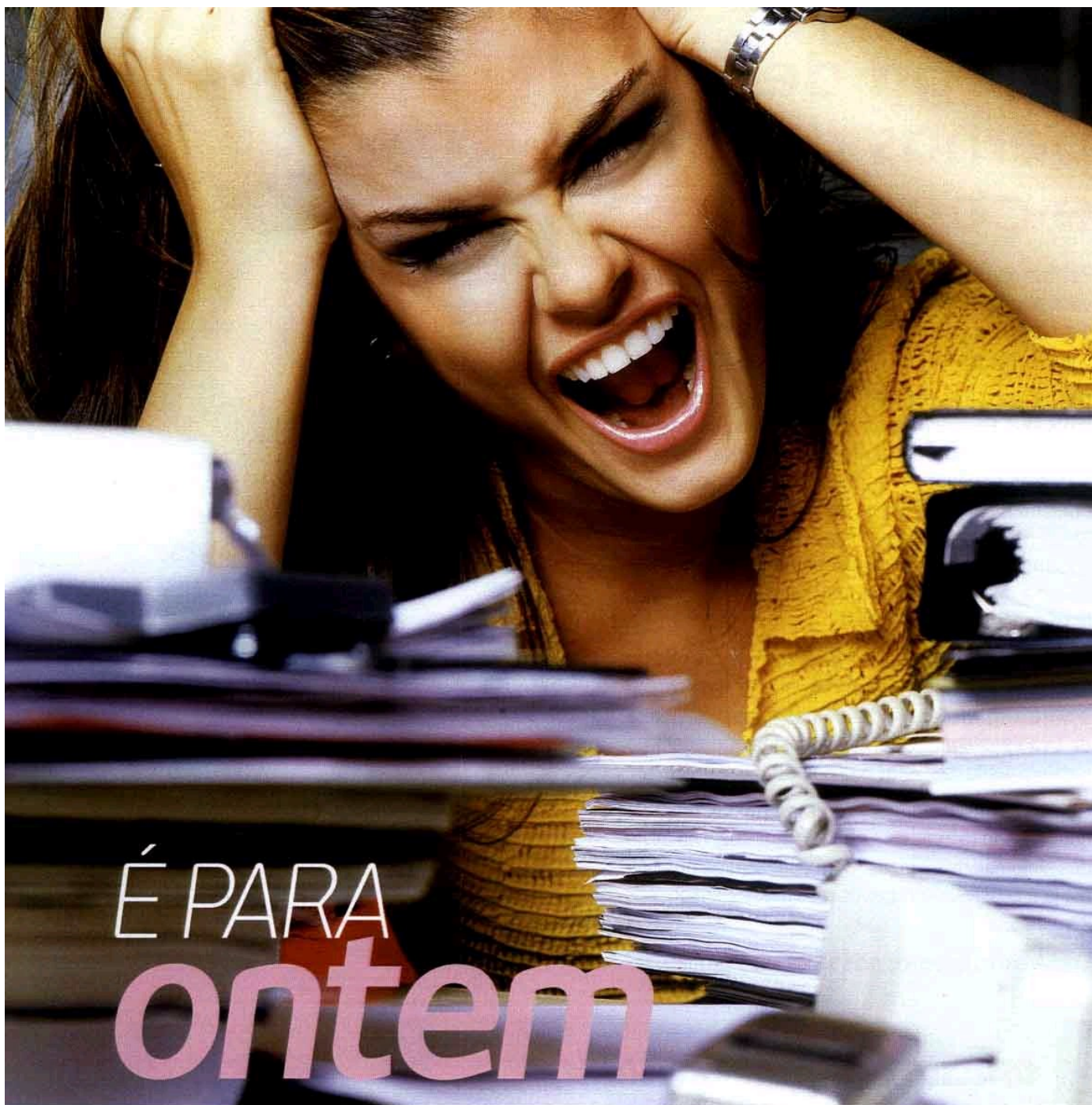
**bônus
especial
homem**

- como se tornar um
homem mais sexy
- como se tornar um
homem mais atraente
- o que é um
homem mais sexy

**e muito
mais!**



www.nova.com.br
ISSN 0104-169X R\$ 10,00
0 0444
9 770104 169002
EDIÇÃO 444 ANO 38 Nº 9 SETEMBRO 2010



É PARA *ontem*

VOCÊ PRECISA RESPONDER A E-MAILS AINDA HOJE, ENTREGAR O PROJETO ONTEM, CONSERTAR SEU CARRO ANTES DE ONTEM. E AINDA SER GENTIL. RESPIRE, PORQUE COM ALGUNS AJUSTES NO SEU DIA A DIA DÁ PARA ENCARAR, SIM! **MARCIA KÉDOUK**

SE VOCÊ RESUMISSE seu currículo em até 140 caracteres, como ele seria? Seu grau de dificuldade em responder a essa pergunta mostra como está preparada para lidar com os desafios do nowismo. O termo vem da palavra em inglês now (agora) e define o momento que estamos atravessando, em que tudo acontece muito rápido, num bater de teclas. O Twitter, claro, é o ícone dos novos

tempos, porque reflete o que as pessoas querem e como se comportam. Não é só o chefe que dá um prazo mínimo para terminar uma tarefa. Aposto que você já cobrou agilidade do garçom que não voltou com a bebida em um minuto. Ou da sua mãe, que demorou séculos (30 segundos) detalhando uma história antes de chegar ao final. “Lidamos com uma ansiedade contextual: a demanda externa e o excesso de tarefas que nós mesmos nos impomos”, avalia Sergio Lage, consultor de comportamento e tendências da Whatzon (www.whatzon.com.br). “Realizamos tudo o mais rápido possível para ter tempo de fazer o que realmente queremos. E ficamos frustrados por não conseguir sair desse círculo vicioso.”

agora já foi O resultado: vivemos num presente que não se sustenta, porque, de tanta coisa para fazer, temos a impressão de que tudo é para ontem. Portanto, você não está sozinha quando sente que seu dia tem 12 horas, sua casa é apenas um local de pernoite e seu chefe é um sem-coração. A boa notícia: dá para aprender a lidar com o excesso de estímulo sem pedir demissão. A saída é encarar a situação de um jeito mais prático e menos emocional. O psiquiatra e palestrante Roberto Shinyashiki dá o caminho das pedras:

CONSCIÊNCIA DA URGÊNCIA Quando você não responde a uma mensagem, ela está respondida: o assunto não é importante. Quem enviou espera receber seu retorno no mesmo dia. Portanto, é fundamental olhar a caixa postal no mínimo de manhã e à noite.

NEGOCIAR FAZ PARTE Seu chefe acabou de pedir o quinto trabalho do dia, cobrando o resultado dos outros quatro? Se você mesma disser que consegue, ele contará com isso. Ou seja, por mais difícil que possa parecer, é necessário aprender a dizer não. Pergunte qual dos projetos deve ser finalizado primeiro e coloque os outros na ordem de prioridade. Se achar que não cumprirá o prazo de todos, explique (e mostre!) que não poderá assumir mais um compromisso.

REENGENHARIA DA ROTINA Se você olhar com cuidado todas as suas tarefas, vai ver que poderia fazer muitas delas em menos tempo e eliminar outras tantas. Se deixar as antigas no piloto automático e só acrescentar as novas, claro, o copo vai transbordar!

COLABORADORES À VOLTA Delegar é preciso e necessário — e as pessoas estão muito mais dispostas a ajudar do que você imagina. ★

PREVISÃO DO TEMPO

Trabalhar dez horas por dia, ir à academia, postar comentários nas redes sociais, ter vida pessoal. Impossível? Pois Christian Barbosa, consultor de produtividade, especialista em administração do tempo e ciência da computação, consegue tudo isso. E sua experiência é tão bem-sucedida que ele fundou uma empresa voltada para esse ramo, a Triad PS (www.triadedotempo.com.br), já vendeu mais de 1 milhão de livros sobre o assunto e desenvolveu um software de gerenciamento com mais de 3 milhões de downloads. “O que nos atrapalha é um modelo mental de urgência: enquanto o prazo-limite não chega, não fazemos. Esse vício faz com que tudo seja para ontem”, explica. A solução é mudar a cultura interna, adotando o que ele chama de modelo

mental antecipado. Em outras palavras: é preciso planejar. E, para conseguir, não vale apenas a boa intenção, porque toda alteração de hábito exige persistência. Disposta a ter mais tempo? Ele ensina a:

- **Investir em uma ferramenta de planejamento:** agenda, programa de computador, serviço online. O importante é que você realmente gaste dinheiro com isso para dar valor. Se usar um caderno que ganhou, por exemplo, a tendência de abandoná-lo na segunda semana é grande.
- **Criar um modelo mental de antecipação,** planejando, no mínimo, três dias para a frente (o ideal é uma semana). Escreva tudo o que tem para fazer no período, do telefonema para aquele cliente até a ida à manicure. Se deixar por conta da memória, realizará

cada tarefa à medida que for lembrando. E ainda há o risco de esquecer algo.

- **Priorizar.** Comece pelas coisas mais simples e rápidas, depois vá para as urgentes e termine colocando em ordem sequencial as importantes. Ei, mas as urgentes ficam em segundo lugar?! Sim, porque, quando você se dedica a elas logo de início, volta ao modelo inicial, de só apagar incêndios e fazer o resto “quando der”. Nunca dá...
- **Desligue sua habilidade multitask.** Sabemos que as mulheres conseguem fazer várias coisas ao mesmo tempo — até porque desempenham funções que os homens não têm. Mas isso não garante minutos extras no fim do dia. “Estudos mostram que há uma perda de 15 a 20% de tempo quando não se foca em uma só atividade”, diz Barbosa.