

Nada de última hora

tratado por especialistas como "mal da procrastinação", o velho hábito de deixar tudo para a última hora pode ter solução. Segundo pesquisa da Triad Consulting, especializada em gestão de tempo, os brasileiros dedicam apenas 1/3 do seu dia para atividades realmente importantes. Para quem quiser mudar, ou pelo menos avaliar a maneira como administra o tempo, Christian Barbosa, da Triad Consulting, lista algumas dicas:

1- Foco

Determine seus objetivos e prioridades. Fuja de metas vagas, alvos inconsistentes não produzem o movimento necessário para uma mudança real de comportamento. Somente o movimento pode fazer com que se pare de adiar a vida. Encontrar uma motivação real para alterar o estado em que se encontra é o ideal.

2 – Metas

Definir metas, anotá-las e detalhá-las reforça o comprometimento necessário para atingir o objetivo que as gerou. Encher a agenda com pretensões distantes não ajuda, o ideal é planejar as atividades num menor número de horas, o que facilita a organização das tarefas mais significantes.

3 – Começar do início

Toda maratona começa com o primeiro passo. Encarar primeiro pequenos problemas para depois tentar resolver os maiores é o melhor caminho. Resolva primeiro as atividades de curta duração. A frustração de não vencer um grande desafio na largada pode estragar a corrida.

4 – Reprogramação

A vitória sobre o mal da procrastinação está diretamente relacionada à capacidade de remodelação mental. O hábito de deixar tudo para a última hora é, em parte, provocado pela maneira como o cérebro é programado para reagir às circunstâncias diárias.

5 – Saúde

Estar em dia com a saúde pode facilitar, e muito, a organização do tempo. Muitas vezes a mudança é dificultada pelo cansaço, advindo da falta de preparo físico. Exercícios físicos e a busca pelo bem-estar ajudam na difícil tarefa da reorganização da rotina.