



Seção : **Mundo Ela - Carreira** - 24/09/2010 17:05

Você sabe quando deve parar? 📅

Especialistas dá dicas para você administrar seu tempo com eficiência

+
4
-
✉️
🖨️
*Christian Barbosa

Saber o que fazer é importante, mas saber o que você não deveria fazer é mais importante ainda. Nem todos conseguem ter essa percepção e isso acaba se transformando em um grande fator de perda de tempo, frustração e ausência de realizações. Não estou querendo dizer apenas em saber dizer "não", estou querendo falar sobre sua atitude com relação às suas demandas. A forma como você encara as tarefas que roubam parte da sua vida, sem você se quer perceber. Por exemplo:

Veja na galeria o que rouba seu tempo 📅

Você se considera um "worklover" ou um "workaholic"?

Worklovers amam o que fazem, trabalham muito, mas de forma suficiente, ou seja, sabem seus limites. Workaholics perdem a noção e prejudicam diversas áreas da vida. Como saber o limite? Acredito que forma mais fácil, neste caso, é questionar "QUEM" está "perdendo você". Seus filhos, marido, esposa, amigos estão reclamando constantemente que você não está presente? Se sim, é o momento de parar.



Os e-mails e as redes sociais tomaram conta da sua vida?

Quando você está conectado, vendo e-mails ou acessando seu Orkut ou Facebook, realmente entretido com essa atividade, você perde a noção do tempo, procrastina atividades mais importantes ou você consegue saber o momento de parar de forma que não te prejudique? A Internet é uma ladra de tempo sorrateira, parece GHB, aquela droga do "Boa Noite Cinderela": você é sugado por ela, gasta um tempão e nem percebe o que fez. E no final, muitas vezes se arrepende.

A preguiça se tornou a senhora do seu tempo?

Você acorda domingo cansado às 11h da manhã, fica o dia inteiro na moleza, não faz nada de muito relevante o dia inteiro até chegar a hora de dormir? A preguiça manda mais na sua vida do que você? Você sabe quando deve interromper esse processo? Esses são alguns exemplos das centenas que temos em nosso dia-a-dia, saber o que você deve parar de fazer está diretamente relacionado à sua capacidade de realizar. Pense que enquanto têm pessoas deixando de fazer atividades, outras estão aproveitando o tempo para realizar sonhos, criar projetos, fundar empresas, aprimorar a carreira, se conectar com Deus, etc.

Até quando você vai dormir no ponto?

Identifique o que está roubando seu tempo, pense nas atividades que está deixando de realizar e crie uma nova atitude, parando com o que não traz retorno!

*Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.