

Publicada em 29/09/2010 às 20h34m

[Olá, NITYA](#)

[EXCESSO DE TRABALHO](#)

Você sabe quando deve parar?

Artigo do leitor *Christian Barbosa**

☆☆☆☆ DÊ SEU VOTO ☆☆☆☆ MÉDIA: 4,2 [Comente](#)

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 me referindo apenas em saber dizer "não", falo sobre nossas atitudes com relação às nossas demandas. Precisamos repensar a forma como encaramos as tarefas que roubam parte da nossa vida, sem sequer percebermos.

"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. Mas como saber o limite? Acredito que a 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 a resposta for positiva, então é o momento de parar e pensar.

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 o 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 das vezes se arrepende.

Às vezes acordamos domingo, cansados, às 11h da manhã, e ficamos o dia inteiro na moleza, sem fazer nada de muito produtivo o dia inteiro, até chegar a hora de dormir. Se a preguiça manda mais na sua vida do que você, é preciso saber quando devemos interromper esse processo.

Esses são alguns exemplos das centenas que temos em nosso dia a dia. Saber o que devemos parar de fazer está diretamente relacionado à nossa capacidade de realizar. Pense que enquanto há pessoas deixando de fazer atividades, outras estão aproveitando o tempo para realizar sonhos, criar projetos, fundar empresas, aprimorar a carreira, se conectar com a sua espiritualidade, entre outras atividades.

Identifique o que está roubando seu tempo, pense nas atividades que está deixando de realizar e crie uma nova atitude, parando de fazer aquilo que não traz retornos positivos.

*Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade e já escreveu vários livros sobre o tema

Mas como saber o limite? Acredito que a forma mais fácil, neste caso, é questionar 'quem' está 'perdendo você'

Saber o que devemos parar de fazer está diretamente relacionado à nossa capacidade de realizar