

Veículo: Tribuna do Povo

Data: 14/12/2010

TRIBUNA DO POVO

14/12/2010 11h48

Saber a hora de parar

Jornal Tribuna do Povo
reportagem@tribunadopovo.com.br

Neste mês de dezembro, mais do que em qualquer época do ano, nos pegamos pensando ou dizendo, a todo momento: puxa vida, como o ano passou voando! Inevitavelmente vem aquela sensação de que o tempo foge sem que o aproveitemos da forma como sonhávamos ou mesmo como prometíamos aproveitar no começo do ano. Antes que essa sensação se transforme em frustração exagerada ou pior, em desânimo para enfrentar os próximos doze meses, é bom ver o que tem a dizer Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, além de palestrante e facilitador do programa de empreendedores do Sebrae/ONU (Organização das Nações Unidas) - Empretec, além de autor de livros diversos. Ele próprio, como se vê, uma pessoa que aprendeu a aproveitar muito bem o tempo. Convém prestar atenção em seus ensinamentos.

"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", diz Barbosa.

O especialista explica que não se refere apenas à capacidade de saber dizer "não", mas sim questiona "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: 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!"