



Como utilizar o tempo a seu favor

Qui, 17/03/2011 - 17h07 - *Dinheiro*

seja a primeira a comentar

Comente com Facebook



comente 0 imprimir email favoritos

1 pessoa

compartilhe: f o t e

Diante dos tantos papéis que as mulheres desempenham na sociedade, foi-se o **tempo** em que se tinha tempo. E, às vezes, dá aquela vontade de sumir do mapa quando todas as tarefas desabam.

Publicidade



Aquela sensação de que o dia deveria durar 48 horas. Depois vem a culpa por não ter tempo para a família, para os amigos, nem mesmo para olhar-se no espelho.

Se você se identificou com as declarações acima, melhor parar e pensar de que forma o seu tempo vem sendo utilizado. Existe uma forma de fazê-lo **trabalhar** a favor dos seus interesses. É o que revela o especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa, autor do livro "Você dona do seu tempo" (Editora Gente), voltado exclusivamente para as mulheres.

O público feminino ganha destaque nesta questão por diversos motivos. Afinal, as mulheres têm um nível de urgência mais

elevado do que os homens, existe um acúmulo maior de papéis e a cobrança é muito grande. Além disso, o tempo que ela dedica para si mesma acaba ficando em segundo plano para desempenhar as diversas funções.

Segundo especialista, é preciso entender a diferença entre importante, urgente e circunstancial para depois analisar onde o tempo está sendo gasto. E a partir daí, então, adotar novos posicionamentos na rotina diária. "O ser humano está acostumado com a urgência, com o fazer tudo na última hora. Com isso, o importante se transforma em urgente. 77% das urgências um dia foram importantes, mas pelas negligências tornaram-se urgente. Apenas 23% já nasceram urgentes, como problemas de saúde ou qualquer outro imprevisto", explica.

leia também

- **icas para organizar sua agenda de compromissos**

Mas o que fazer diante de tanta urgência? Christian ensina que é o primeiro passo é fazer uma autoanálise e saber se o estresse vem da falta de comunicação, do esquecimento ou das tarefas que são deixadas para última hora. A partir daí, alguns exercícios podem ajudar a transformar essa ideia de

que o tempo está escasso, como anotar os planejamentos e enumerar as atividades que são prioridades no dia-a-dia.

Por Lívany Salles