

A vida acontece lá fora!

Christian Barbosa, especialista em administração de tempo

Quando foi a última vez que você saiu do trabalho com energia total, disposição e vontade de estudar, fazer um exercício, ler um livro, brincar com seus filhos ou algo diferente para você? Muitas pessoas não se lembram da última vez que conseguiram sair do trabalho com disposição para literalmente fazerem algo por suas vidas.

As empresas viciadas nas urgências, a má gestão do seu tempo e da equipe, a falta de prioridades claras, o excesso de reuniões e o volume desnecessário de e-mails criaram uma "matrix corporativa", exatamente como no filme "Matrix". Vivemos dentro desse mundo viciante, que nos envolve por completo, suga nossa energia, nos dá a impressão de que o tempo está correndo mais rápido, e no final, fica aquela sensação de que algo não foi feito. Já se sentiu assim alguma vez?

Esse "algo que não foi feito", é você! É a pessoa que está sempre sobrevivendo nesse ambiente, mas nunca sai da "matrix" para viver de verdade. É para isso que serve a administração de tempo, a produtividade e todas as informações que pontuo sobre organização. Para tirar você da Matrix!

Nosso trabalho é ilimitado, vamos sempre achar atividades para fazer, nunca acaba. Mas o seu tempo é limitado. Isso significa que se você não colocar um limite para sua vida profissional, a vida pessoal não vai existir. Tudo pode ser negociado ou priorizado para outro momento e quando não tiver jeito, deve ser a exceção e nunca a regra.

A chave para tornar isso uma realidade é trabalhar melhor, de forma mais inteligente, utilizando melhor seu tempo no dia a dia. Você deve descobrir aquilo que mais consome seu tempo e trabalhar na redução desse item, aprender a priorizar com base em critérios de resultado para conseguir planejar e ter maior flexibilidade. Existem várias formas de fazer isso. Uma delas é criar uma meta pes-

soal de redução do seu horário de trabalho. Por exemplo, vamos supor que você trabalhe 12h/dia, você poderia colocar uma meta de reduzir para 11h/dia nos primeiros 60 dias. Isso é realista, vá aos poucos.

Crie um compromisso repetido na sua agenda que tenha horário de início para a hora que deseja sair, com o seguinte título: "A vida acontece lá fora". Ache algo de que você goste muito para fazer e coloque para depois do seu expediente, e sempre que possível, varie essas atividades. Quem tem um motivo forte, uma boa razão para "viver fora da matrix", vai conseguir. Isso é limitar seu tempo, aprender a usar bem as horas dentro do expediente e evitar uma sobrecarga de horas extras.

Eu já fiz isso diversas vezes com executivos que querem viver seu tempo com mais sabedoria, dá resultado, claro que não da noite para o dia, demora, mas acontece. Se achar que não vai dar certo, faça uma experiência: imagine-se no futuro, com uns 90 anos de idade, e conversando com seu EU de 90 anos, perguntando o que ele faria hoje! Pergunte se ele gostaria de ter passado mais tempo no escritório ou vivendo fora da Matrix! Faça o seu EU 90 ter orgulho do seu EU NOW, ele com certeza será seu melhor conselheiro. Quem quer faz, quem não quer sempre vai encontrar uma desculpa.

Christian Barbosa - Especialista 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. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros A Tríade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro.