

ARTIGO

Qual a sua próxima prioridade?

CHRISTIAN BARBOSA
FUNDADOR DA TRIAD PS

Um fato muito comum quando você observa pessoas trabalhando e usando seu tempo para realizar atividades é a falta de claras prioridades do que deve ser feito. Isso causa uma gigantesca confusão mental e, por consequência, uma grande perda de tempo no dia-a-dia.

O quadro é mais ou menos o seguinte: você está trabalhando em uma tarefa chata, dentro de algum tempo você começa a cansar e vai checar sua Caixa de Entrada, aí descobre um monte de outras atividades para fazer e começa a responder seus e-mails. No meio do caminho, surge um e-mail um pouco mais chato e você vai ver o que está acontecendo na Internet, em algum portal ou até em uma rede social. Depois de dar uma espiadela, você volta para aquela tarefa chata que parou e começou toda a nossa história, quando de repente toca o telefone e começa tudo de novo.

Interrupções nós temos a todo o momento, elas sempre vão acontecer (geradas por nós mesmos ou por terceiros). O problema é quando as pessoas se perdem nesse volume de informações e atividades que vão chegando e não conseguem dar conta das verdadeiras prioridades.

A solução é todo dia ter uma lista de prioridades do que realmente deve ser fei-

to. Se algo for opcional ou não deve ser feito, ele deve ir para outro dia. Essas prioridades não podem nunca lotar todas as suas horas de trabalho, ou você vai procrastinar e se frustrar.

Comece com a primeira prioridade da lista, enquanto estiver executando essa prioridade, deixe o e-mail fechado, o navegador fechado, ou seja, foco no que está fazendo. Terminou? Aí sim, vai passear no e-mail, na Internet, etc. Se surgiu algo novo nessa passeada, transforme em prioridade e coloque na lista. Simples, mas não é fácil!

Isso é treino. É disciplina. É aprender a controlar não o tempo, mas seus dedos, sua ansiedade, sua atenção. É gerenciando você que você se torna o senhor do seu tempo, e não o escravo dele.

Só que as pessoas têm preguiça de tentar, elas começam e desistem. Voltam para a zona de conforto, que é tentar fazer tudo, não conseguir dar conta e reclamar que não dá tempo para mais nada! Sempre dá, é uma questão de o benefício ser maior que a preguiça. Claro que você pode ter transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e aí vai precisar consultar um médico para, via medicamento, controlar isso, é simples, não mata ninguém e ajuda bastante.

A sua próxima prioridade é controlar você e com isso controlar seu tempo!