

Gente como a Gente

Christian Barbosa abriu sua primeira empresa aos 15 anos. Desde cedo, trabalhava 18 horas por dia, o que fez com que contraísse algumas doenças, entre as quais um tumor no estômago. Prestes a ser pai, aos 19 anos, decidiu mudar de vida e percebeu que se tornara mais eficiente quando aprendeu a gerir melhor o tempo. Hoje, aos 31 anos, conduz sua própria consultoria, especializada nas áreas de produtividade e administração do tempo. Nesta edição, o Boa Companhia entrevista Christian, que também é autor dos livros *A Tríade do Tempo; Você, Dona do Seu Tempo; Estou em Reunião; e Mais Tempo & Mais Dinheiro*.



Foto: Divulgação

Boa Companhia: Como foi o momento em que decidiu mudar seu estilo de vida?

Christian Barbosa: Eu era muito jovem e só pensava no lado financeiro. Realmente, ganhei dinheiro, mas isso também me trouxe problemas de saúde, incluindo um tumor no estômago. Na época, meu médico indicou, além dos tratamentos clínicos, que eu praticasse ioga, como forma de aliviar o estresse e buscar maior equilíbrio interno. No início eu não queria, mas depois fui percebendo os benefícios e me adaptei à técnica de relaxamento. Sempre digo que as pessoas mudam pelo amor ou pela dor. No meu caso, foi pela dor! Hoje, nas minhas palestras e livros, oriento as pessoas a melhorar a qualidade de vida antes de a dor chegar.

BC: E como realizar essa mudança antes que a dor chegue?

CB: Pergunte a qualquer pessoa do seu trabalho ou amigos se eles estão cheios de coisas para fazer. É raro achar alguém que responda que está tranquilo. Nossa sociedade está viciada em ficar ocupada o tempo todo. Estamos sempre com pendências ou com algo a ser finalizado com urgência. O problema é que, nesse turbilhão, a maioria das pessoas não consegue perceber e alcançar o que realmente quer, pois não sabe o que deseja de verdade.

BC: Como fazer para descobrir o que queremos alcançar?

CB: Experimente fazer uma lista de dez coisas pelas quais você é apaixonado ou que gostaria de estar vivendo. Pode ser, por exemplo, passar mais tempo com sua família, estudar um idioma, aprender técnicas de educação financeira, viajar e se divertir com os amigos etc. Dessa relação, faça o ranking das três mais desejadas. Verifique se alguma pode entrar na sua agenda nas próximas duas semanas e programe-se. Perceba que, se você não estabelecer prioridades, nunca vai identificar o que realmente gosta e sempre reclamará que o tempo passa rápido demais.

boa
ed.48 Cia

nielsen

