

REALIZAÇÃO

É possível ter sucesso na carreira e qualidade de vida, diz especialista

Teste 'Matriz da Vida' mostra se a pessoa é um profissional conformado, perdido, estressado ou realizador

Equilíbrio e resultado são as duas premissas que estão por trás de tudo aquilo que o ser humano busca em sua existência, defende o fundador da Triad Productivity Solutions, Christian Barbosa, que esteve em Mogi nesta quarta-feira. O equilíbrio, afirma ele, é tudo o que se faz para aumentar o bem-estar. Já o resultado diz respeito a todos os objetivos que se consegue alcançar, ou melhor, aquilo que se almeja ter na vida.

Crhistian Barbosa destaca que é possível conquistar as duas coisas ao mesmo tempo: ter sucesso na carreira e qualidade de vida. “Porém, o que mais vemos são profissionais excelentes, que trabalham nas melhores empresas, mas que levam vidas sem qualidade”, avalia. Ele descreve esta situação em seu novo livro “Equilíbrio e Resultado – Por que as Pessoas não Fazem o que Deveriam Fazer?”

De acordo com ele, o que afasta essas pessoas da harmonia entre equilíbrio e resultado e as coloca no “piloto automático” é o seu modelo mental, que determina a capacidade de tomar decisões, a habilidade de usar a energia pessoal para realizar seus objetivos e a utilização de estratégias para incrementar a execução.

Barbosa acredita que, para ser capaz de mudar o modelo mental, o primeiro passo é descobrir onde está o erro. Para ajudar nesta identificação, o livro de sua autoria apresenta o conceito que ele chama de ‘Matriz da Vida’, que mostra quatro perfis de comportamento que as pessoas acabam adotando.

O conformado (sem resultados e com equilíbrio): é aquele tipo de pessoa que se acomoda com as coisas que já conquistou e não deseja mais nada. Quem tem esse perfil acha que já tem o bastante e qualquer coisa a mais pode ser um grande transtorno.

O perdido (sem resultados e sem equilíbrio): é aquele cuja vida se tornou apenas uma sucessão de



Divulgação

Profissionais estressados conseguem muitas vezes alcançar sucesso em sua carreira e resultados curpreendentes, porém, deixam de lado o seu bem-estar pessoal

DESCUBRA-SE

Faça o teste abaixo, descubra o seu próprio perfil e comece a fortalecer o lado da balança que está em desvantagem:

Responda às perguntas de forma sincera, atribuindo uma nota de 1 a 4, conforme a escala a seguir:

- 1 – NUNCA
- 2 – RARAMENTE
- 3 – ÀS VEZES
- 4 – SEMPRE

Some os pontos e veja em qual célula da matriz você se encontra:

De 10 a 16 – Célula 4
→ Alto equilíbrio e alto resultado

De 16 a 22 – Célula 3
→ Baixo equilíbrio e alto resultado

De 23 a 30 – Célula 1
→ Alto equilíbrio e baixo resultado

Acima de 31 – Célula 2
→ Baixo equilíbrio e baixo resultado

Perguntas

- ✱ Estou sobrecarregado com as tarefas do dia a dia e sempre tenho deixado coisas para depois.
- ✱ Estou insatisfeito com meus ganhos financeiros mensais.
- ✱ Estou passando por um momento de estresse em minha vida.
- ✱ No último mês, dediquei-me pouco às coisas realmente importantes da minha vida.
- ✱ Ando tão cansado que estou deixando de lado meus sonhos e projetos pessoais.
- ✱ Não tenho tempo para dedicar à família, aos amigos, nem a meus hobbies.
- ✱ Nos últimos anos sinto que meu patrimônio pessoal não teve grandes progressos.
- ✱ Estou meio perdido quanto às coisas que preciso realizar na minha vida para dar um próximo passo.
- ✱ Sinto que minha carreira está estagnada, sem promoções, sem networking de qualidade ou mesmo sem atualização.
- ✱ Estou sem tempo para dedicar a mim mesmo.

Fonte: Christian Barbosa, da Triad Productivity Solutions

fatos cansativos que não o ajudam a sair do lugar. Pessoas com esse perfil não alcançam resultados nem equilíbrio, simplesmente vivem uma rotina sem re-

alizações.

O estressado (com resultados, sem equilíbrio): é aquele que conseguiu conquistar uma vida profissional bem-sucedida às custas do seu

equilíbrio pessoal. Apesar de todas as suas realizações, dedica pouco tempo à família e aos amigos, não cuida da saúde e não tem momentos de lazer.

O realizador (com resultado e equilíbrio): é aquele que conseguiu chegar a uma posição confortável, tem uma carreira bem-sucedida, conquistou estabi-

lidade financeira, desfruta de momentos de lazer, tem tempo para si mesmo, prioriza a família e transmite uma visível paz de espírito.

Experiência pessoal leva à reflexão sobre o tempo

Aos 15 anos, o palestrante Christian Barbosa criou a sua primeira empresa de tecnologia, que se tornou um sucesso. Ele foi também um dos mais jovens profissionais certificados pela Microsoft em todo o mundo. O estresse precoce custou sua saúde e o fez refletir sobre a necessidade de ter mais tempo.

Christian é autor de “A Tríade do Tempo”, além do mais recente “Equilíbrio e Resultado – Por que as Pessoas não Fazem o que Deveriam Fazer?” (editora Sextante, R\$ 24,90) e outros dois títulos de sucesso.

Especialista em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa esteve em Mogi das Cruzes, na quarta-feira passada, no Cemforpe, para um evento especial promovido pela Associação Comercial de Mogi

das Cruzes (ACMC). Ele trouxe a palestra “Equilíbrio e Resultado – Por que as Pessoas não Fazem o que Deveriam Fazer?”, título de seu livro recém-lançado.

O palestrante é, ainda, fundador da Triad Productivity Solutions,

Conteúdo

Barbosa esteve em Mogi na quarta-feira para ministrar palestra

consultoria especializada em produtividade, que também desenvolve softwares e organiza palestras para as maiores empresas do País e do exterior. Sua lista de clientes inclui Santander, Bradesco, Gafisa, Mercer, Sanofi Aventis, Tupperware, Toyota, Coca-Cola e Rede Globo.