

TESTE

É possível unir equilíbrio e resultado

Imagine que a vida é uma balança. Em um dos pratos está o equilíbrio – tudo o que fazemos para aumentar nosso bem-estar. No outro, o resultado – todos os objetivos que conseguimos alcançar. Em outras palavras, equilíbrio tem a ver com quem queremos ser e resultado, com o que queremos ter. Porém, muitas pessoas acreditam que não é possível conquistar as duas coisas ao mesmo tempo.

Em “Equilíbrio e Resultado – Por Que As Pessoas Não Fazem O Que Deveriam Fazer?” (Ed. Sextante), o especialista em gestão do tempo e produtividade Christian Barbosa descreve que é possível conquistar as duas coisas ao mesmo tempo: ter sucesso na carreira e qualidade de vida. Na obra, o especialista afirma que o que afasta as pessoas da harmonia entre equilíbrio e resultado e as coloca no “piloto auto-

mático” 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 apresenta o conceito de Matriz da Vida, classificando as pessoas em quatro perfis: o conformado, o perdido, o estressado e o realizador. Faça o teste a seguir e veja em qual deles você se encaixa.

Responda às perguntas, atribuindo uma nota conforme a escala:

1 - Nunca	2 - Raramente	3 - Às Vezes	4 - Sempre		Valor
Pergunta					
■ Estou sobrecarregado com as tarefas do dia a dia e sempre tenho deixado coisas para depois.				_____	Some os pontos e veja em qual perfil você se encontra: De 10 a 16 – Alto equilíbrio e alto resultado: o realizador De 16 a 22 – Baixo equilíbrio e alto resultado: o estressado De 23 a 30 – Alto equilíbrio e baixo resultado: o conformado Acima de 31 – Baixo equilíbrio e baixo resultado: o perdido Fonte: www.christianbarbosa.com.br
■ 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.				_____	

Resultado – Os perfis:

- **O conformado**

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**

É aquele cuja vida se tornou apenas uma sucessão de fatos cansativos que não o ajudam a sair do lugar. Pessoas com esse perfil não alcançam resultados nem equilíbrio, simplesmente vivem uma rotina cansativa e sem realizações.

- **O estressado**

É aquele que conseguiu conquistar uma vida profissional bem-sucedida, a custo do equilíbrio pessoal. Apesar das realizações, dedica pouco tempo à família e aos amigos, não cuida da saúde e não tem momentos de lazer.
- **O realizador**

É aquele que conseguiu chegar a uma posição confortável, tem uma carreira bem-sucedida, conquistou estabilidade financeira, desfruta de momentos de lazer, tem tempo para si mesmo, prioriza a família e transmite uma visível paz de espírito.