

Tempo: também uma questão de percepção

Christian Barbosa (*)

Se um dia você machucar seu dedo, seu pé ou qualquer outra parte do corpo experimente pegar um binóculo e olhar com a parte invertida para o machucado

Depois de algum tempo você perceberá que a dor diminui. Pesquisadores da Universidade de Oxford comprovaram que diversas sensações, como a de dor, são moduladas de acordo com aquilo que você vê. Quando estiver com uma dor de cabeça, por exemplo, feche os olhos e imagine toda a sua dor dentro de uma bola, que pode ser grande ou pequena, conforme sua dor. Visualize-se chutando a bola e ela voando para bem longe. Sua dor de cabeça também vai diminuir. Aplico essa técnica, desde que aprendi com meu amigo Gilberto Cury, da SBPNL, nas poucas vezes que tenho dor de cabeça e, na maior parte dos casos, ameniza bastante.

Quando vamos viajar para um novo lugar, você já se deu conta de que o tempo de volta parece ser mais rápido do que o de ida, na maior parte dos casos? - Esses exemplos mostram que na verdade, tudo é uma questão de percepção. Ter mais tempo é uma questão de como enxergamos nosso dia a dia, a rotina e nossos objetivos. Uma percepção que altera completamente a realidade.

Todo mundo reclama que não tem tempo, pois essa é a percepção que temos coletivamente, em ambientes abarrotados de e-mails, imprevistos, esquecimentos, estresse, etc. Quando o urgente e o circunstancial se tornam predominantes perdemos a percepção do importante e com isso só pioramos nosso estado de tempo. E se inver-têssemos o binóculo nesse

caso? E se colocássemos mais coisas importantes nesses dias? Claro que em primeiro lugar você precisa saber o que é importante para você, senão fica quase impossível ter essa percepção.

Acho que um bom começo é olhar ao redor, entre seus amigos, familiares, possíveis hobbies ou esportes pelos quais você tem curiosidade. Ache alguma coisa que estimule sua curiosidade e vontade. Tem que procurar, não adianta ficar sentado na cadeira e achar que tudo vai chegar até você.

Depois que achar uma ou outra coisa, comece a intercalar esses momentos na sua agenda. Se o seu dia foi rodeado por situações estressantes, inclua sua aula de yoga. Se a semana foi cheia de problemas, aproveite o fim de semana para uma viagem rápida com a família ou para conhecer novos lugares na sua própria cidade. Está sem ideias para algo novo? Experimente um curso de dança, um novo livro, um filme, etc.

Os filhos reclamam que você não tem tempo para eles? Experimente brincar de verdade uma ou duas vezes na semana! Ir à piscina ou praia e jogar uma bola com eles. Elogiar seus bons comportamentos em um almoço sem pressa, enfim, trabalhar com estas pequenas atitudes que farão a diferença no final.

A percepção é tão importante quanto as horas do seu dia, se você colocar o binóculo no lado certo, com certeza a recompensa será inevitável. Não acredite, experimente. É tudo uma questão de percepção.

(*) - Especialista em administração de tempo, é CEO da Triad PS, consultoria na área de produtividade. Autor dos livros “A Tríade do Tempo”; “Você, Dona do Seu Tempo”; “Estou em Reunião”; e “Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?” - (www.triadps.com.br).