

Tempo é questão de percepção

Christian Barbosa
Especialista em administração do tempo

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. 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. Esses exemplos mostram que

na verdade, tudo é uma questão de percepção.

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. E se invertêssemos 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

Ache alguma coisa que estimule sua curiosidade e a sua vontade

fica quase impossível ter essa percepção. 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. Os filhos reclamam que você não tem tempo para eles? Experimente brincar de verdade uma ou duas vezes na semana! Elogiar seus bons comportamentos em um almoço sem pressa, enfim, trabalhar com estas pequenas atitudes que farão a diferença no final.