

VOCÊ ESTÁ DEIXANDO A VIDA PASSAR?

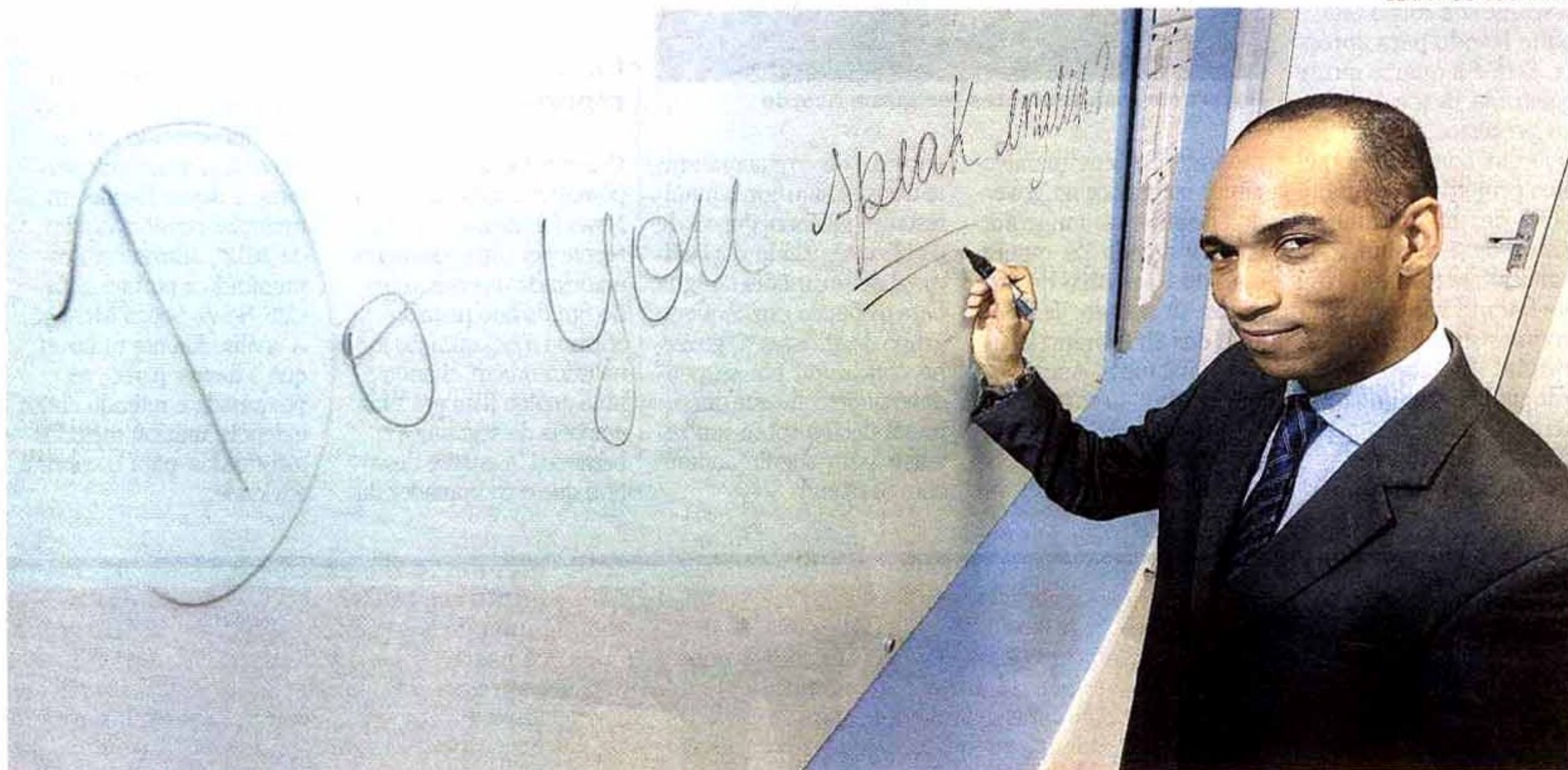
Adiar muito os compromissos prejudica vida pessoal e profissional

RENATA LACERDA
rlacerda@redgazeta.com.br

Quem nunca deixou um trabalho para o último minuto? Quem não perdeu horas de sono na frente do computador ou da TV enquanto tarefas importantes esperavam para serem feitas? Segundo uma pesquisa da consultoria Triad PS, de São Paulo, que ouviu mais de 3.500 pessoas, até 70% dos brasileiros postergam a realização de tarefas. Um hábito que, se não for controlado, pode prejudicar sua vida profissional, pessoal e fazer você perder grandes oportunidades.

O empresário Erikson Guedes Mateus, 33, sabe bem o que é isso. Ele chegou a trabalhar numa importadora, mas sempre adia as aulas de inglês. "Viajei para o Caribe e fiquei 10 dias comendo fast food porque não conseguia pedir comida no restaurante", conta.

Após apertos e até perda de oportunidades, Erikson recebeu um ultimato do chefe. Três anos depois, ele não só é fluente na língua - que garante ter



BERNARDO COUTINHO

O empresário Erikson adiou por anos o curso de inglês. Após decidir aprender a língua, ele se tornou fluente e sócio de uma escola de inglês

aprendido em 18 meses - como se tornou sócio do método que o ensinou.

"Eu dava sempre a desculpa da falta de tempo, enrolava mesmo. Mas quando você sai da nossa zona de conforto é fantástico. Eu mudei a minha vi-

da. É preciso confrontar as próprias deficiências", diz.

ESTRATÉGIAS

A especialista em gestão empresarial Meiri Luci dos Santos lembra que é normal querer evitar algumas tarefas mais chatas. Mas

quem empurra tudo com a barriga precisa fazer uma autoavaliação e entender de onde vem tanta desmotivação. "Isso é comum em quem não tem planejamento e não vê que a tarefa chata contribui para um objetivo maior. Ou para

quem faz apenas o que o outro quer, sem um objetivo próprio", explica.

Meiri dá algumas dicas para quebrar o ciclo vicioso. Estabeleça pequenos compromissos como prioridade - cumpra-os e dê mais motivação. Faça

aquelas pequenas tarefas que se acumulam - responder a um e-mail ou ligar para marcar um médico - logo pela manhã, para tirá-las logo da cabeça. Veja o que pode ser delegado e visualize seus grandes objetivos sendo alcançados.

FAÇA O TESTE E DESCUBRA SE VOCÊ FAZ PARTE DESSE TIME

Teste

▼ Como fazer

Para cada frase diga: discordo totalmente /nunca (1 ponto); raramente (2 pontos); algumas vezes (3 pontos); com muita frequência (4 pontos) ou concordo totalmente/ sempre (5 pontos). Some os pontos e veja qual o seu perfil

▼ Perguntas

- ▼ 1. Costumo listar na agenda todas as atividades que tenho nos próximos dias e consigo fazê-las como planejado
- ▼ 2. Consigo realizar pelo

menos 50% das metas traçadas por mim no começo do ano

- ▼ 3. Minha família sente muito orgulho das realizações que tive nos últimos 24 meses e podem afirmar que sou uma pessoa de sucesso profissional e pessoal
- ▼ 4. Sempre que necessário mudo os rumos da minha vida, crio alternativas e tomo decisões duras. Assim, resolvo problemas e situações delicadas
- ▼ 5. Sei equilibrar minha vida pessoal e profissional e consigo dedicar momentos à família e

amigos

- ▼ 6. Sou uma pessoa que tem mente aberta para mudança e não penso duas vezes se for necessário fazer algo para melhorar minha vida
- ▼ 7. Acredito que meus resultados são fruto do meu trabalho, dedicação, persistência e empenho e não da sorte ou de circunstâncias alheias à minha vontade
- ▼ 8. Meus colegas e familiares me veem como um exemplo de pessoa realizadora, que consegue resultados na vida
- ▼ 9 - Consigo usar meu dinheiro de forma

equilibrada e guardo uma reserva para a realização dos meus sonhos futuros

- ▼ 10. A minha carreira teve uma evolução sólida nos últimos 12 meses, comprovada por certificações, promoção ou metas alcançadas
- ▼ 11. Evito ao máximo deixar tarefas para a última hora e luto constantemente contra a vontade de postergar as atividades que não gosto

Resultado

▼ 11 a 20 pontos: Conformado

Você assumiu que simplesmente não pode

mudar seu jeito de ser e sua vida. É fundamental que você pare e faça uma auto-análise sobre seu momento atual e aonde quer chegar. Talvez seja necessário pedir ajuda para definir as primeiras ações para mudar

▼ 21 a 35 pontos: Procrastinador

Você provavelmente está deixando algumas coisas importantes de lado. Você tem boas ideias e iniciativa, mas na hora de colocá-las em prática acaba desistindo. Por preguiça, falta de tempo ou porque a atividade é muito chata ou

difícil. Defina objetivos para a sua vida, descubra o que lhe motiva e use isso para executar as ações necessárias para atingir suas metas

▼ 36 a 55 pontos: Realizador

Você está no time dos que fazem a vida acontecer. Claro que você tem problemas, mas os vê como obstáculos a serem superados e aprendizados. Faça de tudo para manter essa característica, defina boas metas, crie planos e aprenda a usar seu tempo

Fonte: Revista Época