



**Christian  
Barbosa**

Especial para o  
**Diário da Manhã**

# Cinco atos que impedem você de ter mais tempo

Podemos, muitas vezes, acabar o dia com uma percepção adversa do tempo, seja porque tudo passou rápido demais ou porque não conseguimos realizar todas as nossas tarefas. Isso pode ser um reflexo de que perdemos o controle, o que prejudica nossa gestão do tempo. Mudar esse cenário não é uma tarefa impossível, é preciso fazer uma análise de tudo que está nos atrapalhando e elaborar um planejamento para melhorar estes pontos. Para te ajudar a administrar o seu dia, fiz uma lista com cinco atos que podem impedir de ter mais tempo:

1 – Achar que não tem tempo – Tudo é uma questão de percepção em nosso cérebro. Se ficar alardeando para todo mundo que está correndo, que não tem tempo ou que vive estressado, esse será seu padrão de realidade. Se você quer começar a ter mais tempo, mude, primeiro, a forma como expressa isso no seu dia a dia. Você perceberá que tem

tempo sim, mas não enxerga isso porque acaba se bloqueando. Experimente, durante os próximos dez dias, mudar o discurso e observar com mais propriedade os momentos que tem para você.

2 – Não ter tempo para você – Se não tenho tempo para nada, como posso ter tempo para mim? Essa é a questão. Se você não se colocar na sua agenda, o que vai acontecer é que a energia, disposição e motivação que você possui serão drenadas. A consequência disso é a perda de foco, produtividade e concentração para executar as atividades diárias. Quando estiver mais esgotado e cheio de atividades, acrescente em sua agenda algo que só você pode fazer pelo seu bem-estar: um esporte, um hobby, uma meditação, um filme etc.

3 – Planejar demais – Quem planeja demais acaba perdendo a

flexibilidade, a espontaneidade e a liberdade. Planejar é fundamental, essencial e algo que você deve fazer constantemente, porém se você lota sua agenda, se não tiver antecipação de eventos, se não deixar buracos para você ou para urgências, isso vai te prejudicar mais cedo ou mais tarde. Um exemplo clássico pode ser observado quando a pessoa fica o dia inteiro em reuniões, mas tinha planejado também umas seis tarefas para fazer. Em que horário ela irá fazer isso? Vai roubar tempo pessoal? Um dia ou outro tudo bem, o problema é quando isso se torna um hábito. Planeje, mas com bastante consciência das suas capacidades de execução e de equilíbrio.

4 – Errar na água e alimentação – Nos últimos anos, devido ao livro *Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?* e a algumas pesquisas que estou par-

ticipando, descobri como coisas simples fazem a diferença. Tomar mais água ao longo do dia ajuda na sua concentração, no seu foco e execução. A quantidade ideal, eu não posso dizer, cada um tem uma necessidade específica, afinal, até água em excesso faz mal. Outra questão é a alimentação. Aquela história de comer de três em três horas realmente é muito funcional, ajuda tanto quanto a água. Se não acredita faça um teste: durante dez dias, deixe uma garrafa de água e algo saudável para comer ao longo do dia. Veja a diferença de ter esse bom hábito e de não tê-lo.

5 – Não aproveitar o tempo que parece inútil – O trânsito não está fácil em quase nenhuma das cidades brasileiras, temos também diversos momentos de espera em clientes, consultórios, filas etc. Enfim, temos um monte de tempo em que teoricamente não poderíamos fazer

nada, mas se pararmos para pensar ele pode ser muito útil. Aproveite todos esses momentos. No carro, por exemplo, você pode comprar áudio de livros, CDs de curso de inglês, espanhol ou até mesmo baixar o MP3 de videoaulas que você veria pela Internet para ouvir no carro. Você pode andar com um caderninho ou tablet e na sala de espera do médico começar a rascunhar os passos do seu objetivo.

Sempre temos algum tempo que parece desperdiçado. Precisamos começar a observar e encaixar algo produtivo neles. Portanto, planeje o necessário, separe tempo para você, tenha uma vida saudável e aproveite todos os momentos. Tenha tempo para realizar suas tarefas e para aproveitar a vida.

(Christian Barbosa, ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do País e da Fortune 100. Autor dos livros *A Tríade do Tempo*; *Você, Dona do Seu Tempo*; *Estou em Reunião*; co-autor do *Mais Tempo*, *Mais Dinheiro*. Sua mais nova obra: *Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?* [www.triadps.com.br](http://www.triadps.com.br) e [www.maistempo.com.br](http://www.maistempo.com.br))