

Acabe com o que te impede de ser feliz

Fabiana Lucato

O título desse artigo “Acabe com o que te impede de ser feliz” é de Christian Barbosa, maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade. A ideia é inspiradora! Somos tão condicionados a passar nossos dias resolvendo problemas que as vezes nos esquecemos de vivê-los, simplesmente.

O especialista em administração do tempo e autor de livros entre os quais “Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?” acredita que é preciso aprender a li-

mitar seu tempo, aprender a usar bem as horas dentro do expediente e evitar uma sobrecarga de horas extras. “A pessoa que não organiza as tarefas, por exemplo, acaba virando uma escrava das circunstâncias e tudo se torna uma urgência. Aquele que não administra bem o tempo acaba perdendo vida, fica estressado, sem energia, sem motivação, sem ânimo para os relacionamentos afetivos ou não e tem dificuldades para conseguir cuidar da própria saúde”, diz.

Todo mundo sempre reclama que falta horas no dia, que não consegue ter tempo para fazer tu-

do que precisa ou que gostaria. O especialista acredita que o problema não é a quantidade horas que temos, mas sim o uso delas que faz a diferença. “Se você souber aproveitar melhor seu tempo, com certeza isso pode mudar a sua vida. Os principais erros na administração do tempo são faltas ou negligências que são feitas na organização de nosso tempo”.

Para Christian Barbosa, isso é treino. É disciplina. “É você aprender a controlar não o tempo, mas seus dedos, sua ansiedade, sua atenção. É gerenciando que você se torna o senhor do seu tempo e não o escravo dele”.

Cinco atos que impedem as pessoas 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 participando, 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 livros, CDs de curso de inglês, espanhol ou até mesmo baixar o MP3 de vídeoaulas que você ia ver 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.

O QUE TE IMPEDE?

*Por Christian Barbosa

A vida é curta demais para que você faça um rascunho dela. Entenda que o tempo não é seu amigo; ele vai passar sem avisar ou pedir permissão. Por isso, selecione tudo o que te impede de aproveitar o que é realmente importante e dê um basta em tudo isso. Listei sete itens comuns para você repensar sobre:

1) Emprego chato – Cansou do chefe? O emprego não te realiza ou não te ajuda a crescer profissionalmente? Não consegue mudar de área? Mesmo em tempos difíceis, o mercado tem muita vaga disponível para pessoas de atitude. Mesmo que não apareça nada, tire aquele sonho antigo da gaveta e comece um plano B enquanto está no emprego atual. O que você não deve fazer é investir a maior parte do seu tempo em algo que te deixa triste, frustrado ou desmotivado.

2) Saúde instável – Se você está sempre doente, gripado ou com dores no estômago, é provável que seu corpo esteja falando algo que você não está querendo ouvir. Já pensou que seu estresse pode estar destruindo seu sistema imunológico? Você pode fazer sua escolha: ficar de cama no hospital para descobrir que é o momento de dar um basta nisso ou procurar uma alternativa séria de tratamento, como mudar o seu comportamento e ter uma vida mais equilibrada.

3) Falta de prazer – Não pode comer o chocolate que você ama? Não consegue fazer aquela viagem dos sonhos?

Não se sente íntimo(o) de seu parceiro(a)? São tantos prazeres que a vida nos leva por falta de tempo, coragem, atitude de mudar ou dizer um não. O prazer em seu sentido mais amplo, rejuvenesce, aumenta sua felicidade, sua motivação e sua saúde. Rir é, sem dúvida, comprovadamente uma forma de viver mais.

4) Desorganização – Aprenda a ter mais controle sobre seu tempo. Assim, você acaba com a sua desorganização e urgências. Existem métodos, como o Triad, que, se houver persistência e a aplicação correta, podem te ajudar a fazer um planejamento que dê mais resultados, menos tempo procurando informações desnecessárias e até reduzir o número de esquecimentos no seu dia a dia.

5) Deixar o importante para depois – Consegue pensar em algo que realmente deveria fazer e que traria muito resultado para sua vida? Se é algo tão importante e vai lhe trazer bons resultados, por que ainda não o fez? Provavelmente pelo fato que se acostumou a fazer algo quando ele se torna urgente. Infelizmente, a meditação, a praia, o esporte, a leitura, a academia e os amigos, dificilmente serão urgentes e ficarão esquecidos para trás.

6) Rede sociais – Eu não sei para você, mas algumas redes sociais já estão me cansando e tirando a paciência. Antes tinha mais conteúdo útil, hoje é raro achar algo que agregue valor. Será que o tempo dedicado para isto está te proporcionando algo bom ou acabando com o resto das coisas que você re-



almente deveria fazer? Em geral, nosso problema não é a falta de tempo, e sim o seu mau uso.

7) Falta de leitura – Isso é algo tão frequente que as pessoas nem acham estranho comprar livros, deixar em uma estante e nunca concluir a leitura. Ler, em minha opinião, é uma das coisas mais importantes que deveríamos fazer. A leitura nos faz sonhar, aprender, e instiga vontade de mudar as coisas. Dê uma basta nisso e escolha um livro, coloque-o em sua bolsa ou ao lado de seu sofá. Converse com um amigo e prometa para ele algo, caso não leia esse livro em um mês. Isso o motivará a começar agora mesmo!

O que você precisa dar um basta na sua vida e ser feliz?

FONTE: *Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. 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; e Estou em Reunião; e 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 e www.maistempo.com.br