

ARTIGO

Acabe com o que te impede de ser feliz

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 íntima(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 realmente 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 um 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?

** Christian Barbosa é escritor e especialista em administração de tempo e produtividade, 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.*