

Como mudar o padrão de atraso

CHRISTIAN BARBOSA

S a b e m o s que todo mundo está correndo, só que no meio dessa correria acabamos nos tornando, além de corretores, "atrasadinhos" também. Atrasamos nossas reuniões, atrasamos para pegar os filhos na escola, atrasamos o relatório, atrasamos o happy hour, atrasamos o lazer etc. Para se ter uma ideia de como pode ser negativo chegar depois do horário combinado em um compromisso, no Japão, por exemplo, é considerado um sinal de deselegância, desrespeito e falta de educação.

Atrasar é uma consequência natural da correria, de um estado mental que entramos e que se reflete em diversas áreas da nossa vida. O pior é que esse estado nem sempre é uma realidade, pode ser apenas



uma percepção, uma matriz que entramos sem perceber e acabamos vivendo essa ilusão.

No entanto, é preciso tomar cuidado com o excesso de atrasos. Uma pesquisa feita pelo Career Builder, site de recrutamento americano, com cerca

.....

**É preciso
desacelerar
para a vida começar a
andar em vez de
simplesmente correr**

.....

de 2.076 empregadores e profissionais de recursos humanos, apontou que para 69% dos entrevistados os atrasos frequentes podem impedir uma promoção de emprego.

Quer uma forma de começar a mudar esse padrão? Comece a ser mais pontual. É um pequeno começo, mas que vai aju-

dar a fazer uma grande revolução. Se você marcar a reunião às 9h, programe-se para chegar às 8h45, talvez até antes. Se você tem um evento externo às 15h, planeje para chegar às 14h30 e assim por diante. Antecipe. Crie esse padrão mental e de atitude.

Esse "tempo extra" é o que evita problemas de caminhos errados, trânsito e também é o tempo que se tiver realmente "extra" pode ser usado para dar um tempo, para simplesmente sentar na cadeira e esperar. Uns minutos para ler uma revista, um livro ou simplesmente pensar na vida. Desacelerar aos poucos para a vida começar a andar em vez de simplesmente correr. Não é um conceito simples, mas é um conceito importante. Pense a respeito. Vá devagar!

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade. Autor de livros como "Equilíbrio e Resultado - Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?" e "A Triade do Tempo".