

ESPAÇO ABERTO

Como mudar o padrão de atraso

Christian Barbosa

Sabemos que todo mundo está correndo, só que no meio dessa correria acabamos nos tornando, além de corredores, "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 de 2.076 empregadores e profissionais de recursos humanos, apontou que para 69% dos en-

trevistados 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 ajudar a fazer uma grande revolução. Se você marcar a reunião às 9 horas, 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 você 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 em São Paulo