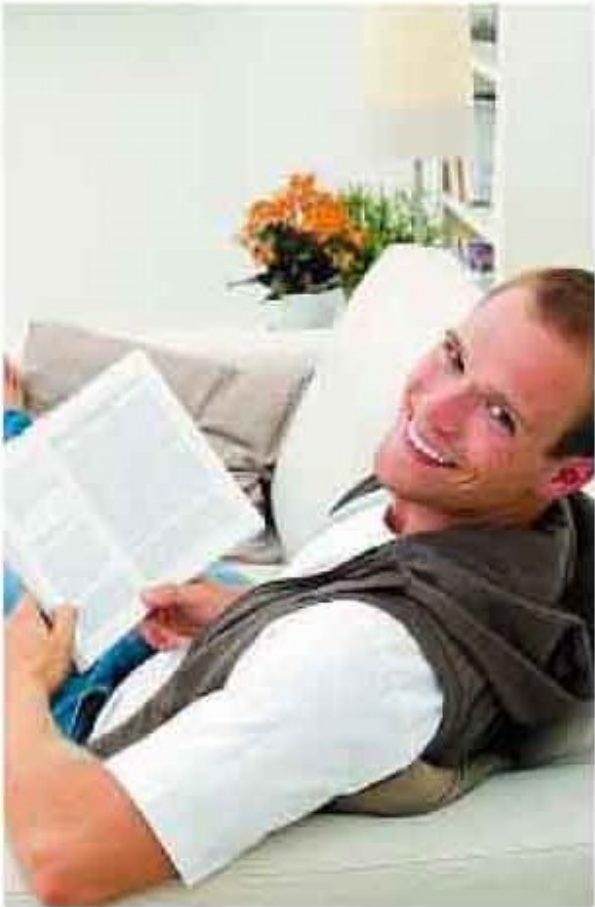


ATITUDE

Desacelere!

Você é daqueles que se atrasa para as reuniões, para pegar os filhos na escola, para a consulta médica e até para a sessão de cinema? Se fosse no Japão, por exemplo, essa sua atitude seria considerada um sinal de deselegância, desrespeito e falta de educação. “Vá devagar!”. O alerta é de Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade e com vários livros publicados sobre o assunto. “Quer uma forma de começar a mudar esse padrão? Comece a ser mais pontual”, ele sugere. “É um pequeno começo, mas que vai ajudar a fazer uma grande revolução”. Veja as dicas: se você marcar a reunião para as 9 horas, programe-se para chegar às 8h45, talvez até antes. Se tem um evento externo às 15 horas, 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 pode ser usado para simplesmente sentar na cadeira e esperar. Uns minutos para você ler uma revista, um livro ou apenas para pensar na vida”, finaliza.



FOTOS SHUTTERSTOCK E DIVULGAÇÃO