



▶ TEMPO

Sua vida precisa de entropia?

Entropia é uma palavra que vem da física termodinâmica e, como definição geral, é uma forma de medir o grau de desordem de um sistema. Muitos associam essa palavra à bagunça, pois ela gera uma desordem na forma ordenada.

Um exemplo clássico de entropia é quando você coloca um cubo de gelo em um copo com água. A ação do tempo e o calor fornecido pelo ambiente alteram a ligação das moléculas e faz com que o gelo se transforme em água. Para mantê-lo no estado inicial, é preciso aplicar mais energia até que ele alcance a temperatura ideal.

Mas não é somente nesse caso que entropia atua, ela também age no tempo das pessoas e pode causar uma grande bagunça na vida. No entanto, isso pode ser positivo, pois são raras as pessoas que decidem mudar quando tudo está tranquilo. No momento de desordem é importante buscar soluções para reverter os problemas, pois se nada for feito a bagunça se transforma em caos e isso pode afetar a saúde, relacionamentos, finanças etc.

Costumo dizer também que as empresas que não tem

entropia provavelmente vão quebrar. Não é ser pessimista, mas a chegada de um novo concorrente no mercado ou a criação de uma nova tecnologia podem abalar no primeiro momento, porém são oportunidades de ouro para dar a volta por cima e explorar novos mercados.

Por isso, se o seu tempo foi afetado por essa bagunça, que tal aproveitar o início do ano para começar a mudar? O primeiro passo a ser dado é fazer uma análise de uma área da sua vida que está prejudicada. Vamos supor que você está deixando de lado suas finanças por falta de tempo. Faça uma lista de apenas cinco atividades práticas, todas de curtíssima duração, que quando executadas iniciam uma mudança nessa área (porém não planeje nada contemplativo, como gastar menos). Olhe para a agenda das próximas duas semanas e distribua essas cinco pequenas tarefas e tenha a certeza de que são de curtíssima duração, pois assim fica mais fácil de executar.

Crie esse fluxo de energia para começar a ter seu sistema mais equilibrado e, quando ele começar a se

desestabilizar novamente, entenda o benefício desse momento e aplique a sua energia para mudar.

A partir de hoje, não se desespere quando achar que sua vida está uma bagunça, veja isso como uma oportunidade perfeita para começar uma nova mudança. Entenda que será necessário aplicar boas doses de energia para fazer seu sistema começar a ficar mais estável. Aproveite o espírito de mudança que o Ano Novo proporciona e busque arrumar aquilo que você deixou bagunçado. Afinal, é na adversidade que surge a oportunidade.

CHRISTIAN BARBOSA é especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, Autor dos livros "A Tríade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião"; co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; e "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais nova obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo". www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br