



CHRISTIAN BARBOSA

6 sintomas de que você está sacrificando sua vida pelo trabalho

A todo instante ouvimos as pessoas reclamando que não têm tempo para nada, isso já se tornou comum no dia a dia. O problema é quando as pessoas sem tempo começam a sacrificar sua vida em busca de algum resultado, que, na maioria das vezes, nem ela sabe o que é. Quando a vida se torna frenética, deixamos de lado o ato de viver e adotamos como padrão o ato de correr.

Pensando em uma forma de ajudar. Selecionei seis sintomas clássicos das pessoas que estão se sacrificando demais na busca de algo. Se você tiver três desses sintomas é o momento de repensar seu tempo. Se tiver quatro ou mais é realmente a hora de dar um basta. Procure um coach, um curso de produtividade pessoal, peça ajuda de familiares ou invista em hobbies. Pequenas coisas podem ajudar muito a mudar esse estilo de vida.

1 Ansiedade e Estresse - Existem pessoas que vivem estressadas e ansiosas mesmo quando não estão trabalhando, ou seja, em momentos em família ou de lazer. Por conta do estresse no trabalho, a pessoa não consegue se desligar dos problemas, transformando os momentos pessoais em horas improdutivas.

2 Esporte se torna miragem - Quando a pessoa está sem tempo, uma das primeiras coisas que ela adia é tempo para a prática de esportes. É mais fácil deixar de ir na academia do que dizer não para aquele trabalho de última hora. Nesse momento, entramos na Síndrome de Tostines: a pessoa fica mais improdutiva porque não faz esporte ou ela não faz esporte porque sua produtividade não libera esse tempo?

3 Leitura para decoração - A quantidade de livros comprados e estacionados na estante aumenta muito quando a pessoa está sem tempo. Não pelo fato de que ela não seja capaz de encaixar quinze

minutos diários para leitura, pois isso todo mundo consegue, mas porque ela está tão cansada de uma rotina exaustiva que não sobra energia para outras coisas.

4 Perda na qualidade dos relacionamentos - Isolamento é uma palavra forte, mas ele existe em diversos degraus quando comprometemos nosso tempo pessoal. No começo, são os happy hours que você deixa de ir porque estava em reunião, depois os aniversários porque você está sem pique, depois o jantar com a namorada vira opcional e quando você dá conta, ninguém te convida para mais nada, nem nos e-mails da galera você é mais copiado. Você começa a sentir que está sendo colocado de lado e a resposta é avançar degraus nesse isolamento.

5 Estranho no Lazer - No final de semana, nas emendas, nas férias você se sente um estranho no ninho? Como se tivesse culpa de não estar fazendo nada? Fica com vergonha de estar na fila do cinema no mesmo shopping que a equipe vai almoçar, quando está de folga? Se o lazer traz um pouco de culpa, sentimento de falta ou de que precisa de algo mais, aqui temos mais um sintoma que você está sacrificando sua vida pelo resultado.

6 Disponibilidade Total - Outro sintoma clássico das pessoas que “trabalham para viver” é a incapacidade de desligar: os avisos de chegada de e-mails, colocar o celular no silencioso, avisos de whatsapp etc. Coisas estranhas se tornam normais: responder e-mails por volta das 23h, fazer uma conferência com seu chefe na sua cama ou pensar nas tarefas de amanhã enquanto está fazendo sexo. Ações desse tipo são sintomas de que você se tornou escravo da vida. Quando você se transforma na pessoa sempre disponível, pronta para qualquer coisa a qualquer hora, sempre em estado de alerta, é o momento de realmente repensar, pois você ficou indisponível para você mesmo!

CHRISTIAN BARBOSA É ESPECIALISTA EM ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE, ESCRITOR, CEO DA TRIAD PS E MINISTRA TREINAMENTOS E PALESTRAS.



O problema é quando as pessoas sem tempo começam a sacrificar sua vida em busca de algum resultado, que, na maioria das vezes, nem ela sabe o que é