

Doente, desanimado, estressado ou tudo ao mesmo tempo?

Christian Barbosa (*)

Certamente você conhece alguém que se rasteja pelo dia, vive cansado, desanimado ou sempre reclamando de alguma doença que surgiu de forma inesperada

Sempre há algo que não permite que essa pessoa tenha sua plena performance em ação e, com isso, os anos vão passando nesse padrão. Eu acredito profundamente que todos os nossos problemas de saúde têm uma lição a nos ensinar. No auge do meu estresse, por exemplo, percebi que eu não fiquei mal à toa, eu precisava aprender a diminuir o ritmo. Se eu não tivesse ficado doente, nunca teria mudado.

Se você está doente, precisa procurar um médico, não pode adiar. Além disso, se pararmos para entender a lição por trás do problema, talvez possamos descobrir que temos um ciclo: a rotina gera estresse, que por consequência mina nosso sistema imunológico, acabamos perdendo o ritmo e isso pode gerar um inexplicável desânimo.

O problema pode ser o emprego, o chefe, os colegas, os sistemas, os clientes etc. Pode ser também algo interno que você precisa descobrir com ajuda de alguém. Qual é a solução? Infelizmente, não existe uma resposta fácil para isso. Porém, ela começa com você querendo buscar um padrão, o que nem sempre é fácil.

Não podemos ser mornos com a vida. Temos que tomar

um partido. Deixar-se levar é uma opção para os fracos, ou seja, é para aqueles que mais cedo ou mais tarde desistem. Se não temos as respostas, precisamos começar a fazer mais perguntas:

. O que afasta você de ir em direção ao que te traz felicidade?

- O que te deixa doente de verdade?
- Quais são as coisas com as quais você não suporta mais gastar tempo?
- Quais são as coisas que merecem mais tempo na semana?
- Qual o próximo passo prático que você vai dar para se sentir melhor nos próximos sete dias?
- Que tipo de especialista você deveria contratar para te ajudar?
- O que você precisa mudar na sua rotina?
- Quem você precisa tirar da sua vida? E quem precisa estar mais na sua vida?
- Como aproveitar os finais de semana para evoluir?
- Qual a próxima pergunta que você deveria se fazer?

Caso você não tenha tempo para mais nada, ao menos salve tempo para arrumar sua vida. Ninguém poderá fazer isso por você.

(*) - Especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, especializada em consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Autor dos livros A Tríade do Tempo; Você, Dona do Seu Tempo; e Estou em Reunião. Sua mais nova obra: 60 estratégias práticas para ganhar mais tempo (www.triadps.com.br).