

Título: Fuja da infelicidade		Tiragem: 10000	
Veículo: Meio Norte - Teresina		Seção: Opinião	
Página: A2		Data: 12/10/2014	
Colunista: Christian Barbosa		Valor: R\$ 0,00	

Fuja da infelicidade

CHRISTIAN BARBOSA

ESPECIALISTA EM ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO

 A vida é curta demais para que você faça um rascunho dela. Entenda que o tempo não é seu amigo, ele vai passar sem avisar ou pedir permissão. Por isso, selecione tudo o que te impede de aproveitar o que é realmente importante e dê um basta em tudo isso. A seguir, confira sete itens que são bem comuns na vida de muitas pessoas e repense algumas de suas atitudes:

1) Emprego chato – Cansaste do chefe? O emprego não te realiza ou não te ajuda a crescer profissionalmente? Não consegues mudar de área? Mesmo em tempos difíceis, o mercado tem muita vaga disponível para pessoas de atitude.

Mesmo que não apareça nada, tire aquele sonho antigo da gaveta e comece um plano B enquanto está no emprego atual. O que você não deve fazer é investir a maior parte do seu tempo em algo que lhe deixa triste, frustrado ou desmotivado.

2) Saúde instável – Se você está sempre doente, gripado ou com dores no estômago, é provável que seu corpo esteja falando algo que você não está querendo ouvir. Já pensou que seu estresse pode estar destruindo

seu sistema imunológico? Você pode fazer sua escolha: ficar de cama no hospital para descobrir que é o momento de dar um basta nisso ou procurar uma alternativa séria de tratamento, como mudar o seu comportamento e ter uma vida mais equilibrada.

3) Desorganização – Aprenda a ter mais controle sobre seu tempo. Assim, você acaba com a sua desorganização e urgências. Existem métodos, como o Triad, que, se houver persistência e a aplicação correta, podem lhe ajudar a fazer um planejamento que dê mais resultados, menos tempo procurando informações desnecessárias e até reduzir o número de esquecimentos no seu dia a dia.

4) Deixar o importante para depois – Consegue pensar em algo que realmente deveria fazer e que traria muito resultado para sua vida? Se é algo tão importante e vai lhe trazer bons resultados, por que ainda não o fez?

Provavelmente pelo fato que se acostumou a fazer algo quando ele se torna urgente. Infelizmente, a meditação, a praia, o esporte, a leitura, a academia e os amigos, dificilmente serão urgentes e ficarão esquecidos para trás.