

9 sinais claros de que você está vivendo uma vida que não queria

Christian Barbosa é especialista em produtividade

Sabe o que mais tem no mundo? Gente infeliz com o que está fazendo da vida. Gente apenas sobrevivendo em vez de viver de verdade. Gente que nunca vai conseguir ter tempo de verdade, pois não há um verdadeiro motivo para se ter mais tempo. Essa foi uma semana de encontrar gente nesse estágio da vida, dura realidade, mas cada vez mais comum. Será que você está nesse estágio? Veja alguns sinais que podem indicar isso.

1 - Segunda-feira é um martírio

Quem acorda na segunda-feira, imaginando que está indo para um velório, sem qualquer disposição de fazer acontecer, tem um dos sintomas clássicos da sobrevivência.

2 - Reclama sem saber o porquê

Tudo está chato? Tudo é um saco? Sem vontade de fazer muita coisa? Você "bufa" várias vezes por hora com aquelas coisas que aparecem no meio do seu dia? Se você está reclamando de tudo, a toda hora, para todo mundo, você está no caminho de se tornar um "walking dead" (zumbi da vida).

3 - O dia não acaba com aquela vontade de quero mais

Sabe quando seu dia termina, você está tão cansado, esgotado e ainda tem um monte de trabalho para ser feito? Será que você sente aquele tédio de fazer um pouco mais, de tanto que gosta do que está fazendo ou não vê a hora de sair pela porta? (eu não estou dizendo que é para fazer cansado, trabalhar mais, estou só perguntando se você tem vontade de fazer isso)

4 - Faz mais coisas pessoais no trabalho que profissionais

Você chega no trabalho, começa a tocar o dia, daqui a pouco começa uma preguiça e aí você começa a procurar coisas sobre seu TCC, faz coisas do seu trabalho extra, procura da sua próxima viagem etc. Fazer coisas pessoais durante o trabalho não tem problema, se forem no tempo certo e no tamanho do bom senso. Agora quando toda hora você foge para o pessoal, certamente, tem algo errado.

5 - Vive procurando outras oportunidades de emprego

Você vive nos sites de emprego mandando seu currículo e buscando outras oportunidades? Esse é um outro sintoma de que algo está errado com a oportunidade atual. Querer melhorar é natural do ser humano, mas será

que você tem um foco específico para isso ou está aleatoriamente buscando algo diferente?

6 - Sem tempo pessoal de qualidade

Há quanto tempo você não faz algo realmente de qualidade para você mesmo? Seu tempo pessoal é prioridade ou é raridade? Pessoas que sobrevivem não conseguem encaixar muito prazer na agenda, são apenas levadas pelo grupo em eventos sociais, mas algo que goste de verdade fica em segundo plano.

7 - Sensação de que está faltando algo

Pessoas que estão sobrevivendo, vivem com a sensação de que precisam fazer algo diferente, mudar a vida, dar a guinada, fazer sucesso de verdade. É um pensamento que vai e volta constantemente, mas sem muitas respostas práticas.

8 - Ausência de desafios

Quem não tem um grande desafio para sua vida, algo que realmente motive de verdade, acaba entrando nesse ciclo de sobrevivência. Esse objetivo pode ser algo profissional como um novo projeto, uma meta desafiadora ou algo pessoal, como um curso, uma certificação, um empreendimento etc.

9 - Foco no presente, futuro incerto

Esse é um conceito para um artigo sozinho, mas o resumo é que muitas pessoas só conseguem enxergar o hoje e nem querem imaginar o que será amanhã. Vivem o presente até ele se esgotar, sem criar um futuro que permita uma vida plena. A vida está tão no automático que essa construção do amanhã não é muito levada em consideração.

Agora, avalie quantos dos sintomas acima estão na sua vida? Se for mais de três, é hora de ligar o farol amarelo; mais de cinco mostra que você está no farol vermelho e precisa fazer algo urgente por você. Lembre-se de que a vida é curta demais, use o seu tempo construindo coisas que tenham importância.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. 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