

JORNAL DA Mulher

A oportunidade do recomeço 2016

Fabiana Lucato

A oportunidade de uma nova chance! Amanhã, primeira segunda-feira do ano, pode ser muito mais que isso. Inspirados com a nova página da folhinha, um bom jeito de enxergar esse primeiro dia do ano é pensar que também podemos mudar e melhorar o que somos. Afinal, todos nós estamos começando de novo e porque não escolher melhor, fazer melhor, se empenhar mais, olhar com um pouco mais de otimismo, humildade e amor?

O ano de 2015 foi de aprendizado para muitos brasileiros. Para se ter uma ideia, a Triad PS empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade e administração do tempo elaborou uma pesquisa com 3.500 pessoas em todo o Brasil, com idade média de 34 anos, sendo 89% empregadas, 10% desempregadas e 1% aposentados e os dados foram surpreendentes. A maior parte dos entrevistados não considerou 2015 o pior ano da sua vida. Apenas 16% tive-

ram essa sensação negativa, enquanto 23 apontaram que foi o melhor ano da vida e 60% disseram que foi normal, nada de muito diferente em relação aos anos anteriores. O CEO da empresa, Christian Barbosa que é também o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade diz que sabe que muita gente perdeu emprego, sofreu perdas financeiras, teve problemas



de saúde, mas o resultado da pesquisa mostrou que essa não foi a regra geral. “E é para esse ponto que quero chamar a atenção. Seja para você 2015 um excelente ano, um ano morno ou pior da sua vida, ele tem de ser considerado importante, pois é a partir de suas experiências que você poderá fazer os próximos anos melhores”, diz.

Christian afirma que todo ano tem aprendizado. Sem exceção. Até não fazer nada é um aprendizado: “por isso, quando trabalho com equipes e empresas que gerenciamos a produtividade, gosto de fazer um “book log” que registra o positivo e o negativo. Isso serve para criar métricas, treinar as pessoas, reforçar a cultura e também evitar urgências futuras”. Seguindo ele, aplicando esse mesmo princípio para a nossa vida particular, podemos escrever como foi nosso ano e aprender com isso. “Escrever é poderoso, torna o fluxo consciente, libera a mente, reforça o aprendizado e coloca uma nova perspectiva sobre os fatos. E mais importante, ajudar

a reconhecer que, no fundo, esse é o primeiro passo para uma mudança”.

Porém, não adianta escrever qualquer coisa. Para ajudar, Christian adaptou cinco grupos de perguntas do mundo empresarial que podem ser levados para a vida pessoal. São apenas algumas sugestões, fique à vontade para criar novos questionamentos.

5 perguntas sobre o seu ano que vão ajudar a melhorar 2016

- 1 - Maiores aprendizados

O que esse ano trouxe que fez você crescer como pessoa ou profissional? Que problemas você teve de enfrentar? Que coisas você não repetiria nunca mais na sua vida? E que ações você repetiria sempre que possível?

- 2 - Oportunidades perdidas

O que você deixou escapar esse ano? O que fez você perder a oportunidade? O que faria você aproveitar a oportunidade em uma próxima vez? É possível reaver a oportunidade que foi perdida? Como?

- 3 - Pessoas importantes

Quem foi importante para você nesse ano? Como você retribuiu essas pessoas importantes? Quem você precisa cortar da sua lista de relacionamento? A quem você disse mais “sim”, mes-

mo quando você queria dizer um “não”?

- 4 - Metas

Que sonhos você realizou esse ano? Que sonhos você adiou? Planejou metas por escrito para esse ano? Quantas? Acompanhou durante o ano? O que faltou?

- 5 - EU com EU

Sobrou tempo para você? Leu os livros que comprou? Cuidou da saúde? Fez algum esporte com regularidade? Descobriu ou praticou algum hobby com frequência? Dormiu bem? Conseguiu se alimentar direito? Cuidou do físico, da mente, do coração e do espírito?

Experimente responder essas perguntas e guarde-as em um arquivo, e-mail ou em um papel. Além disso, crie uma tarefa em sua agenda para rever seus objetivos algumas vezes ao longo do ano. Esse é um

processo muito poderoso. Certamente você será impactado pela mudança.

FONTE: *Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil 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. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros “A Triade 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 recente obra: “60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo”.

www.triadps.com.br
<<http://www.triadps.com.br>> e www.maistempo.com.br
<<http://www.maistempo.com.br>>

VASOS EM PINTURA AUTOMÁTICA

ARTESANATO DOS VASOS
QUALIDADE & SOFISTICAÇÃO

Loja 1 Limeira
19 3452.7194
Rod. Limeira - Piracicaba
Km 119 | Limeira | SP

Loja 2 Americana
19 3621.5101
Av. Pascoal Ardito n.566
Bairro São Vito | Americana | SP

www.artesanatodosvasos.com.br

GRANDE VARIEDADE DE FLORES E PLANTAS

Com nossos assados sua ceia vai ficar ainda mais especial!

Ligue e faça sua encomenda!

Temos as melhores opções de assados para sua ceia de fim de ano!
Carneiro, Leitoa, Pernil, Panceta, Tender, entre outros.

• Lanchonete • Restaurante • Artesanato
Via Anhanguera, Km 137, Limeira (pista SP-Interior)
Fones: (19) 3444.1528 | 3451.6714 | 98181.0373
Rancho Mineiro - www.ranchomineiro.com.br

RANCHO MINEIRO
A tradição brasileira revisada.
Fundado 1999

Guinho Wellness um novo conceito em treino aeróbico

O novo equipamento Treadclimber by Star Trac foi projetado para melhor performance e queima calórica, trabalha até duas vezes mais intenso que as esteiras tradicionais. Treine com mais qualidade e resultado no Guinho Wellness.

Treadclimber

Guinho wellness

F. [19] 3445.2989 www.guinhowellness.com.br