

GESTÃO DO TEMPO

Encontre prazer naquilo que faz



Christian Barbosa
Especialista em administração de tempo e produtividade

A procrastinação é um assunto grande e complexo, mas gostaria de falar sobre um dos fatores que levam as pessoas ao adiamento de suas atividades: a falta de prazer imediato. Recentemente li um artigo, produzido por um PhD em psicologia, que destacava os motivos pelos quais deixamos determinadas tarefas para depois. Com base em uma pesqui-

sa, ele aponta que existem diversas razões para isso, no entanto, como as pessoas estão cada vez mais cercadas por tecnologias e informações, têm inúmeras opções de atividades para realizar e, conseqüentemente, possuem menos tempo disponível. Em grande parte das vezes, isso acontece porque, ao terem acesso a diferentes coisas ao mesmo tempo, as pessoas optam por realizar aquilo que dá um prazer imediato em vez de fazer algo que talvez dê um retorno a longo prazo. Ou seja, por não conseguirem fazer uma ligação do hoje com o amanhã, elas não conseguem visualizar o desejo e

acabam adiando as atividades em função do prazer atual. Aliás, esse é um ponto que coincide com a conclusão da pesquisa feita para o meu livro “Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o

Falta de prazer imediato leva as pessoas a procrastinar

que deveriam fazer?”, que fala sobre procrastinação e como executar melhor as tarefas. Para exemplificar o problema, pense naquele dia em

que você precisa fazer um relatório, mas, quando percebe que ele é muito chato, resolve adiar até o último instante. Isso mostra que, a partir do momento em que a pessoa não pensa na importância daquilo que está fazendo, ela não tem uma sensação de bem-estar. Para reverter isso, pense no que está por trás de sua atividade, como um trabalho que até o presidente da empresa vai ler ou que ajudará a gerar um resultado positivo para toda a equipe. Um exercício bom para fugir do problema é avaliar aquilo que você fez hoje, o que não conseguiu concluir e também os benefícios que essas tarefas trarão. Quando existe um desejo de chegar lá, você traz a vontade de concluir para o presente. Ao fazer isso, é possível ter muito mais prazer na exe-

cução do que simplesmente pensar na tarefa atual. Então, quando for fazer alguma coisa que tem adiado há tempos, como um livro que nunca consegue terminar de ler, pense da seguinte forma: quando eu terminar essa leitura, o que isso vai agregar para a minha vida e carreira? Imagine o momento positivo e traga a experiência do futuro para o tempo presente. Dessa forma, você vai saber que terminar aquilo vai ajudar a trazer um sentimento bom. Claro que a procrastinação é um assunto gigantesco, tem vários fatores que podem ajudar a procrastinar menos, mas esse é um ponto que foi identificado tanto no artigo que li como na pesquisa feita para o meu livro. Pense na vontade por trás da tarefa, isso vai te ajudar a sair do lugar e fazer muito mais.

CHARGE



DEU O QUE FALAR



Agora, Cida está junto a Érique

lembro desse caso, q triste descanse em paz Cida.
Viviane Souza Araujo

Que história triste! Que Deus guarde um bom lugar para eles
Silvia Polidoro

Nosso Brasil é um pais onde quem tem dinheiro não vai para a cadeia,esse caso não pode cair no esquecimento, essa empresa é responsável por essas duas mortes.
Doraci Carneiro Leão

FRASES DO DIA

“ELES (PREFEITURA) ACHAM QUE NÃO PRECISAM FAZER ISSO (VIADUTO) JÁ”

Ivan Carneiro | Promotor, sobre viaduto na Praia dos Namorados

“AS PRINCIPAIS PAUTAS SÃO A SAÍDA DA DILMA E A PRISÃO DO LULA”

Marschelo Meche | Organizador de protesto em Americana

PROBLEMA SEU, PROBLEMA NOSSO

PRAÇA ABANDONADA REVOLTA PROFESSORA



A situação de abandono da Praça Vinicius de Moraes, no bairro Jardim Eu-lina, em Campinas, revolta a professora Adriana Cristina Bordignon, 38. Mato alto, barro acumulado e descarte irregular de entulho e lixo são as principais

reclamações. “É bem abandonado mesmo. Tem entulho jogado pela praça, um monte de sacos de lixo. As pessoas tem que desviar pelo meio do mato, que está alto, para conseguir passar pela praça”, comentou Adriana.

RESPOSTA

Através da assessoria de imprensa, a Secretaria de Serviços Públicos da Prefeitura de Campinas afirmou que o mato alto foi podado durante a última semana e que o lixo

e o entulho foram recolhidos. Alguns dos brinquedos do local teriam sido retirados para manutenção, segundo a prefeitura, que trabalha para ainda este ano urbanizar toda a praça e restaurar os equipamentos.

AMERICANA: Avenida São Jerônimo, 2.210 - Morada do Sol - CEP 13.470-310 - Telefone (19) 3471-2700 | WEB SITE: www.tododia.com.br | E-MAIL: tododia@tododia.com.br. EXPEDIENTE: REDAÇÃO - Se você tem alguma reclamação a fazer, denúncia, sugestão ou conhecimento de alguma ameaça a direitos ou algum ato ilegal, ligue (19) 3471-2787 ou mande e-mail para redacao@tododia.com.br. Para anunciar ou obter informações, ligue (19) 3471-2731 - Fax (19) 3471-2702. E-mail: comercial@tododia.com.br. ASSINATURA - Para assinar o TODODIA entre em contato pelo sal@tododia.com.br ou (19) 3471-2771. ATENDIMENTO AO LEITOR - Para tirar dúvidas, fazer sugestões ou reclamações, ligue (19) 3471-2797 de segunda a sexta, das 8h às 17h; sábados e feriados, das 8h às 12h. CLASSITOTAL - Para anunciar ligue (19) 3471-2722 - Fax (19) 3471-2702. BALCÕES DE ANÚNCIOS | AMERICANA - Avenida São Jerônimo, 2.210 - Morada do Sol; Café com Leitura TODODIA, a Praça Comendador Muller - Centro - Americana.