

JORNAL DA Mulher



Não deixe para amanhã...

Especialista em gestão do tempo ensina estratégias para vencer a procrastinação

Fabiana Lucato

Viver com foco no que é importante aumenta a disposição e a energia no dia a dia. Esse pode ser um dos segredos para encarar com mais otimismo as temidas manhãs de segunda-feira e, por que não, os dias que seguem também. Segundo Christian Barbosa que é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, a partir do momento que a pessoa começa a realizar suas prioridades, alcançar suas metas e viver seu tempo focado no importante, a sua disposição e energia aumentam. “A consequência disso é que a pessoa acaba dedicando tempo às tarefas que são realmente importantes, passam a ter uma rotina mais equilibrada e que, consequentemente, tudo isso reflete em melhores resultados na sua vida profissional e, principalmente, pessoal”, diz.

Encontrar prazer no dia a dia e fugir da procrastinação, ou seja, parar de adiar tarefas ou compromissos pra muita gente é um gran-

de desafio. O CEO da Triad PS explica que um dos fatores que levam as pessoas ao adiamento de suas atividades é 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 pesquisa, 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, consequentemente, possuem menos tempo disponível”. Barbosa considera que 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”.

Xô preguiça!

Vamos ao exemplo! 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 positi-

vo para toda a equipe”, aconselha Barbosa.

Outro exercício bom para fugir do problema, segundo Barbosa 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 execução do que simplesmente pensar na tarefa atual”.

Coloque em prática

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

Em vez de adiar, resolva

JM - Além da falta de prazer imediato, o que mais pode levar a pessoa a adiar tarefa?

Christian Barbosa - Em muitos casos, as pessoas procrastinam porque estão em inércia. Imagine a cena: domingo, depois do almoço, a pessoa está na sala, vendo um pouquinho de TV antes de encarar a leitura de alguns textos para escrever o TCC. As horas passam e ela já está no terceiro programa de TV, toda jogada no sofá e nada de ligar o computador para fazer o trabalho. Isso é a inércia atuando na vida. O indivíduo não está atuando em nada e nada vai entrar em ação por ele. Para vencer esse estado de inércia é preciso começar a aplicar força à execução, mas não diretamente à atividade. Experimente fazer coisas menores, de rápida conclusão (poucos minutos), coisas que o façam se movimentar e que ativem o córtex. É o aquecimento dos motores.

JM – Na escola, alguns alunos deixam pra estudar na véspera das provas e depois no mundo adulto continuam com o mesmo comportamento. Será que não falta ensinar e aprender planejamento?

Christian Barbosa - Esse é um ponto muito importante, pois grande parte dos problemas de produtividade que temos na fase adulta é resultado de um passado sem organização. Isso cria na pessoa um modelo mental urgente, onde tudo é feito na última hora. Ou seja, aqueles que não conseguem se planejar e admi-

nistrar bem o tempo, provavelmente, quando era criança deixava os deveres de casa e as tarefas escolares para depois, não existia um planejamento da rotina.

Os pais devem dar uma base aos filhos para que eles comecem a administrar o tempo deles desde a infância. Dos 7 aos 12 anos a criança começa a ter a consciência sobre o tempo em sua vida, ela começa a ter as primeiras lições sobre as horas e minutos na escola e datas importantes na sua vida. É muito comum nessa fase a criança já ter uma agenda escolar com suas atividades futuras, em geral agendas diárias com a programação dos próximos dias ou calendário de provas.

JM - Ficar imaginando que tem algo a cumprir não é muitas vezes pior do que ir e resolver logo? Quanto antes fizer, logo se livra?

Christian Barbosa - Quando temos a consciência de que uma atividade está atrasada, geralmente, isso causa uma pré-preocupação. Além disso, somos seres monotarefas, ou seja, não conseguimos realizar com perfeição mais de uma atividade por vez. Daí o ditado “a pressa é inimiga da perfeição”, e da sua saúde também. Portanto, evite acúmulo de atividades, para isso, organize sua agenda e não deixe de cumprir as tarefas importantes, nada de deixar para depois.

JM - Em época de crise, adiar tarefas não pode ser decisivo entre fazer ou não um bom negócio?

Christian Barbosa - A preguiça não pode interferir no fechamento de um relatório ou envio de uma proposta de trabalho, por exemplo.

O conceito de ter um dia baseado em tarefas e compromissos, às vezes não funciona muito bem para algumas pessoas. Neste caso, precisamos ter um dia baseado em “realizações”. Isso significa que para algumas pessoas é preciso achar o que a tarefa ou o compromisso trará de benefícios e resultados para você, deixando ele claramente na esfera da importância.

Além disso, outra solução é descobrir o momento de pico da sua energia pessoal, o momento em que estiver mais disposto, largar as outras prioridades e focar na atividade que precisa ser realizada. Quando sentir que a energia acabou, encerre a atividade e a retome quando estiver mais motivado. Dar uma “acelerada” nos momentos em que estiver disposto é melhor do que enrolar a atividade eternamente. No entanto, vale lembrar que as pessoas devem estabelecer rituais de “recuperação” de energia, algo que ajude a dar um gás quando você estiver cansado.



***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.

CIVIC COM

taxa ZERO

OPORTUNIDADE IMPERDÍVEL

EXPERIMENTE DE PERTO

FAÇA UM TEST DRIVE

TODOS JUNTOS FAZEM UM TRÂNSITO MELHOR

LIMEIRA | Avenida Campinas, 1112. Tel.: 19 3446.4700

HONDA

AVERSA

*TAXA VÁLIDA PARA TODA LINHA CIVIC OKM COM PREÇO PPS HONDA, PRAZO MÁXIMO DE FINANCIAMENTO 24X, COM 60% DE ENTRADA. TC, IOF E SEGURO PROTEÇÃO FINANCEIRA NÃO INCLUSO, CADASTRO SUJEITO A APROVAÇÃO DO BANCO HONDA. IMAGENS ILUSTRATIVAS.

Page 1 / 1