

Christian Barbosa

O que priorizar: vida pessoal ou profissional?

Muitas pessoas questionam o que deve ser considerado mais importante: a vida pessoal ou a profissional? Esse é um tema que deve ser levado em consideração por todos aqueles que valorizam a carreira, inclusive pelo empresário, que tem preocupações com a saúde financeira dos negócios e a gestão da equipe. A resposta para isso é muito simples, mesmo que nem sempre seja fácil ou óbvio de implementar: foque primeiro em você. Isso porque, quando nos preocupamos demais conosco, tudo ao nosso redor melhora. Não adianta nada se dedicar apenas ao profissional, isso só resultaria em mais trabalho, estresse e cansaço. Ou seja, isso limita a energia, interfere no sono, e os finais de semana se tornam mais corridos. Em alguns casos, a pessoa infeliz com a vida abre mão dos hobbies e das atividades que proporcionam prazer.

No livro “Mais tempo, mais dinheiro”, que escrevi em parceria com o meu sócio Gustavo Cerbasi, falamos do ciclo da sobrevivência. Determina-

das pessoas se afundam em um ciclo e, com isso, acabam se enterrando no próprio problema. Isso tudo só faz com que elas fiquem cada vez piores e, em grande parte dos casos, é preciso de ajuda para sair desse estado de frustração. Em outras palavras, quando focam demais na empresa, prejudicam a vida pessoal e, por consequência, não conseguem evoluir em nenhum dos aspectos da vida. Esse é o pior caminho que alguém pode escolher!

Aprenda a ter mais produtividade e mais tempo, pois essa é a base para tudo. A minha sugestão é que as pessoas criem um conceito de “Mindset Produtivo”, que consiste em desenvolver um modelo mental com estratégias para ser mais produtivo. A proposta é que isso seja aplicado em qualquer área da sua vida, para ter mais energia, disposição, resulta-

dos e equilíbrio. É preciso elaborar um plano que aconteça de verdade, pois essa é a melhor forma de blindar a mente.

Defendo muito essa questão, pois não adianta nada querer ter mais tempo, dinheiro, saúde ou qualquer outra coisa, sem aprender de verdade como ser mais eficiente. Para isso, torne a sua mente mais produtiva em todos os aspectos, afinal o tempo é a base para todas as questões da vida.

A partir do momento em que a pessoa aprende a ser produtiva e ganha tempo, ela consegue ter disposição, avaliar melhor as oportunidades e ter energia para fazer com que as coisas evoluam. Por consequência, é possível ganhar mais dinheiro, adquirir novos conhecimentos e otimizar a performance. Ao focar em você, é possível melhorar as relações com quem faz parte do seu convívio, o bem-estar e a disposição.

Por isso, aprenda a ser mais produtivo, foque mais em si mesmo e cuide da pessoa mais importante para o seu desenvolvimento: você! A partir do momento em que a pessoa não tem tempo para ela, não sobra tempo para mais nada. Essa é a base para criar uma mentalidade produtiva na rotina.

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

Direto do BEMPARANÁ.com.br

Plantão de Polícia

Perseguição e morte perto do Terminal de Campo Largo

Um homem foi morto a tiros na tarde de ontem na Avenida Clotario Portugal, próximo ao Terminal de Campo Largo. Com marcas de vários tiros, uma Saveiro branca foi alvejada por diversos tiros e o motorista foi alvejado. Bombeiros do Siate prestaram atendimentos, mas o motorista do veículo já estava morto.



Rede News 24 horas

Grande Curitiba

Corpo é encontrado embaixo de ponte no limite de Colombo

O corpo de uma mulher foi encontrado no início da tarde de ontem dentro do Rio Atuba, embaixo da ponte que faz o limite entre Curitiba e Colombo. Tudo indica que ela foi morta a pedradas e sofreu abuso sexual. Perto do local em que o corpo estava foram encontradas marcas de sangue em algumas pedras.

BLOG DO TUPAN

“Prisões não bastam”

O juiz federal Sérgio Moro, responsável pela investigação da Operação Lava Jato, disse que a prisão de investigados não basta para combater a corrupção no país. De acordo com o juiz, também é necessário recuperar os valores desviados.

MAIS
www.bemparana.com.br/tupan

DEVANEIOS DO MOTTA

A menina no reflexo

Ando meio perplexo Não sei se devo encarar Ou se me encolho no reflexo Pois não para de me olhar A menina do meu olho convexo Aqui, ali, e em todo lugar.

MAIS
www.bemparana.com.br/motta

COMER E CURTIR

Dia dos Namorados

A previsão do tempo para o fim de semana dos namorados (11 e 12 de junho) não é muito animadora. Mínima de 9°C e máxima de 13°C é o que apontam os sites de meteorologia. Mas o Deville Business Curitiba promete “combater” esse frio.

MAIS
www.bemparana.com.br/comerecurtir

TOP FIVE

As cinco mais acessadas ontem no site		
1	Culpabilização da vítima Vítima diz que bebia e fumava, mas ressalta que nada justifica estupro	
2	Mark Salling Ator envolvido com pornografia infantil	
3	Inacreditável Marca de sabão chinesa provoca polêmica com propaganda racista. Veja!	
4	Domingo molhado Área de instabilidade se aproxima e chuva forte deve atingir o Paraná	
5	No sufoco! Ewandro brilha, trave salva e Atlético vence a 1ª contra o Figueirense	

EM ALTA



Os municípios do INTERIOR do Paraná aumentam a participação no consumo estadual de bens e serviços. Dados da pesquisa IPC Maps, realizada pela IPC Marketing Editora, mostram que, em neste ano, 65% do consumo do Estado virá de famílias que moram fora da região metropolitana de Curitiba.

EM BAIXA



A DÍVIDA PÚBLICA FEDERAL apresentou redução, em termos nominais, de 3,01% em abril na comparação com março, ao passar de R\$ 2,886 trilhões para R\$ 2,799 trilhões. Os dados, que incluem o endividamento interno e externo, foram divulgados pelo Tesouro Nacional. É a primeira queda mensal desde janeiro.

BEMPARANÁ

Editora Jornal do Estado Ltda | CNPJ 76.637.305/0001-70

Fundador ROBERTO BARROZO FILHO (1922-1999)

RODRIGO BARROZO
Diretor

JOSIANNE RITZ
Chefe de Redação

RONEY RODRIGUES PEREIRA
Superintendente

LYCIO VELLOZO RIBAS
Secretário de Redação

REDAÇÃO, ADMINISTRAÇÃO E COMERCIAL

R. Dr. Goulart, 2.020
Hugo Lange
CEP 80040-280
Curitiba - PR
Fone (41) 3350-6600
Fax (41) 3350-6650
www.bemparana.com.br
contato@bemparana.com.br

REPRESENTANTE

RDP - Redes Diários do Paraná S/A
PARANÁ/PR - Rua Marechal Hermes, 990, Juvevê, Curitiba, CEP 80.530-230, fone (41) 3019-3500
BRASILIA - REDEPAR/IBIS&ZMC Comunicações
SCLN 311 - Bloco D - Sala 111 - ASA NORTE - BRASILIA - DF (61) 3349-5061/9986-2467 - CEP 70.757-540
PORTO ALEGRE - REDEPAR/JC COMUNICAÇÕES
Av. Venâncio Alves, 1191 - Cj. 82 - Bonfim - PORTO ALEGRE - RGS (51) 3332-3994/8445-8566 - CEP 90 040 - 193
SÃO PAULO / RIO DE JANEIRO / FLORIANOPOLIS - REDEPAR/Paraná
Rua Marechal Hermes, 990 - CURITIBA/Pr. - CEP 80.530-230 (41)3019-3500 / 9972-3735 - florenzano@redepar.com.br

ATENDIMENTO AO ASSINANTE
0800 643 1934

FALE CONOSCO

Chefe de redação: (3350-6651) Josianne Ritz
Política (3350-6674) Ivan Santos
Geral (3350-6668) Mario Akira
Economia (3350-6668) Mario Akira
Diversão e Arte (3350-6651) Josianne Ritz
Esportes (3350-6677) Silvio Rauth Filho
Fotografia (3350-6679) Franklin de Freitas