

26 ARTIGO

BALCÃO AUTOMOTIVO | AGOSTO DE 2018 |

COMO TER MAIS CONTROLE DA SUA VIDA?



POR: CHRISTIAN BARBOSA* | FOTO: DIVULGAÇÃO

**Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo*

Para muita gente, a palavra controle dá desespero. É comum ouvirmos afirmações como “o governo me controla” ou “meu chefe me controla” e o que se percebe é que algumas pessoas não têm, realmente, controle sobre a sua própria vida. Elas entram em um modo de operação de descontrole total, no ritmo daquela famosa música: “deixa a vida me levar”.

O problema acontece quando vai deixando levar e, ao chegar “lá”, percebe que está onde não queria ir – e fica insatisfeito. É fundamental termos o controle de tudo: dos nossos sonhos, problemas, destinos, objetivos e de toda a nossa vida, afinal, é isso que nos aproxima dos objetivos. Quem controla, por exemplo, a sua preguiça, consegue vencer um pouco mais a procrastinação. Quem controla a vontade de comer doce consegue mais sucesso na dieta.

Mas engana-se quem acha que controle é simples de se conseguir. É preciso ter disciplina constante. Você pode começar controlando o seu dia e as atividades dele. Muita gente espera as atividades surgirem, ficam perdidas e começam a fazer o que mais está gerando pressão. Em

vez de se comportar dessa maneira, entre no modo de operação “eu controlo o que vou fazer”. E a melhor forma de ter controle das suas tarefas é registrar tudo: você pode usar uma ferramenta, aplicativo, quadro branco, celular, um software ou agenda de papel.

Quando você tem registros que te permitem saber exatamente o que precisa ser executado, sua capacidade de controle sobre as suas operações e a sua produtividade aumenta. Mas é importante considerar que isso não vai

acontecer o tempo todo. Desejar ter o controle de 100% das nossas ações pode nos deixar frustrados quando não conseguimos, mas é possível, sim, controlarmos boa parte do nosso tempo.

Uma rotina com mais controle e planejamento gera liberdade. Com organização você tem mais tempo livre para escolher as atividades que praticará, o que te permite preencher o seu dia com mais coisas importantes, que te proporcionarão alegria. É isso que você quer? Então comece hoje a assumir o controle da sua vida. Busque sempre planejar os três próximos dias para que sejam os mais produtivos possível. Os resultados serão muito positivos.

Acho uma frase de Peter Drucker muito bacana: você não consegue gerenciar aquilo que não consegue medir. Isso vale para dinheiro, tempo, relacionamentos e tudo em nossa vida. Reflita: você perdeu o controle em algum aspecto da sua vida? As finanças? O seu peso? O seu tempo? Quando você identifica as coisas que estão em descontrole, a sua capacidade de entender alternativas para assumir o controle da situação aumenta muito. Que tal fazer uma autoavaliação?



LANÇAMENTO EXCLUSIVO



CAIXAS DE DIREÇÃO

MAIS DE 10 MIL ITENS NO PORTFÓLIO!

QUALIDADE • DURABILIDADE • PREÇOS COMPETITIVOS

ACABAMENTOS



CÓD. 60-683

CAIXAS DE DIREÇÃO



CÓD. 46-506

COMPONENTES CARDAN



CÓD. 41-171

LINHA DE FREIOS



CÓD. 43-110

POLIAS E TENSORES



CÓD. 20-326

BOMBAS DE DIREÇÃO HIDRÁULICA



CÓD. 46-291

TRATORES E MÁQUINAS



CÓD. 41-146



A SOLUÇÃO IDEAL PARA OS SEUS NEGÓCIOS



BAIXE NOSSO APLICATIVO



(11) 4529-1444 • WWW.LNG.COM.BR | LNG@LNG.COM.BR