

Management and Performance Associates | Janeiro 2014

Quem roubou o tempo?

Em um passado não muito distante... as pessoas conseguiam visitar todos ou quase todos os seus amigos e parentes na época de Natal; ninguém se entediava em esperar por 2 horas (se o dia estivesse quente) a fermentação da massa da pizza que seria preparada a noite para os amigos; as pessoas aguardavam felizes a chegada do carteiro com uma cartão postal ou uma carta de amigos e também não se incomodavam em esperar 3 intermináveis dias para ter as fotos das férias reveladas.

Essas situações que eram corriqueiras há algum tempo atrás, deixariam qualquer um enlouquecido hoje. O que aconteceu com a nossa paciência? Ou, o que aconteceu com o tempo que parece cada vez mais escasso? O dia termina e a lista de pendências continua crescendo.

Em um piscar de olhos o ano acabou e já começou outro.

O que aconteceu com o tempo, afinal? A forma como ele é contado? O excesso de tarefas? A ansiedade por querer tudo para já? Apenas nossa sensação de que o tempo está voando? Tudo isso junto?

Evidentemente, não temos a menor pretensão de encontrar a resposta para esse enigma. Mas acreditamos que podemos adquirir alguns poucos hábitos, que podem tornar nossa rotina menos estressante e um pouco mais prazerosa.

1. Senso de urgência

Possuir senso de urgência é uma característica importante para direcionar a proatividade e concluir as tarefas que devem ser realizadas. No entanto, quando em

excesso, essa sensação acaba gerando ansiedade e imprime um ritmo que nos faz pensar sempre na próxima tarefa e não em como podemos evitar a urgência. Quando nos damos conta, o dia acabou, a semana terminou, o mês se foi e o Natal está de volta.

Outro problema do excesso de senso de urgência é que temos a sensação de que estamos sempre correndo atrás do relógio, o que pode desestimular o planejamento e organização, elementos críticos de uma boa gestão do tempo.

Se você estiver se sentindo no olho de um furacão, dê uma parada para um café e organize seus afazeres e avalie se a urgência é real ou um hábito pouco saudável.

2. Importância

Nossa memória é composta por três sistemas: aquisição, consolidação e recuperação.

A aquisição é o contato com os dados que queremos manter. Porém, para que esses dados sejam devidamente arquivados na nossa memória (consolidação) precisamos dar atenção a eles durante a aquisição, precisamos de tempo para compreendê-los melhor, precisamos de uma boa noite de sono, entre outras ações. Em uma sociedade em que somos permanentemente bombardeados por milhões de informações e que o tempo de resposta é mínimo, muito do contato com os dados que adquirimos é superficial, o que dificulta sua consolidação e, conseqüentemente, sua recuperação. Daí a surpresa com a chegada do final do mês, do trimestre, do ano. É como se estivéssemos apenas reagindo aos estímulos, sem ter a oportunidade de aprofundar o conhecimento, de refletir com a devida

atenção o que estamos vivenciando e criando a sensação, em algumas situações, de pouca realização ou abaixo do que gostaríamos. Faltou tempo? Provavelmente não. Talvez não tenhamos utilizado um critério muito apurado para selecionar aquilo que realmente é importante, daquilo que é apenas um dado sem muita relevância.

http://www.ted.com/playlists/81/ted_in_3_minutes.html

Até a próxima!

3. O desfrute do momento

Se quisermos trabalhar 24 horas por dia, com certeza teríamos o que fazer. Se quisermos ficar conectados 24 horas no Facebook, Instagram, Whatsapp, com certeza teríamos novidade para ver. Excesso de estímulos ou de demandas, podem roubar o prazer de desfrutar o momento, a companhia, a piada. Não importa como você trabalha, se conecta ou se diverte. Aproveite cada momento para dar um significado mais prazeroso para o que estiver fazendo. Isso valoriza a experiência.

4. O tempo é seu

Não importa o que fazemos com o tempo. O dia sempre terá 24 horas, a semana 7 dias e o ano 365 ou 366 dias. Ninguém rouba o tempo. O que fazemos com ele é pura decisão pessoal. A cada dia, quando levantamos, temos a oportunidade de tomar uma decisão estratégica: como vou usar o recurso mais precioso que tenho? Tenha planos, defina suas prioridades e aja. Corra atrás de suas metas, sonhos e desejos. Mas não esqueça de viver e aproveitar intensamente cada momento, seja no trabalho, no lazer, na escola ou preso no trânsito.

Se suas metas, sonhos e desejos implicam em uma mudança de hábito, convidamos você a assistir o vídeo, cujo link encontra-se ao lado. Dura pouco mais de 3 minutos e dá dicas ótimas de como, em apenas 30 dias, adquirir um novo hábito. Vale a pena...