

Veículo: Estado de Minas
Data: 09/01/2010

ANNA MARINA

“ Desculpe, não tive tempo
 é desculpa comum nos dias
 atuais, às vezes é verdade ”



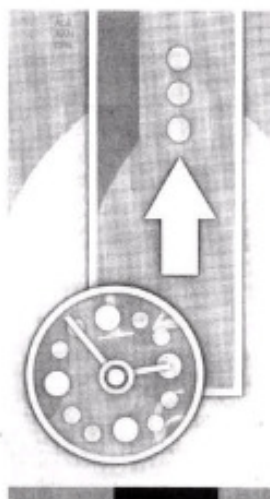
anna.marina@uol.com.br

Para viver melhor

Christian Barbosa é considerado o maior especialista do país em administração de tempo e produtividade, fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ensina as pessoas a conseguir um milagre difícil nos dias atuais: tempo para viver melhor. Para ele, jeito sempre existe quando queremos algo de verdade. Vejam como conseguiu criar algumas estratégias para que as pessoas consigam aproveitar certas oportunidades e fazer o que quiserem. O que ele ensina é o resultado de reuniões que teve com mulheres, para escrever *Você, dona de seu tempo*:

Faça um hobby em conjunto – Se você descobriu um hobby, que tal convidar um companheiro para experimentá-lo também? Quando fazemos algo prazeroso, nem percebemos o tempo passar e os elos de amizade e companheirismo são reforçados. Se ainda não tem um hobby, que tal experimentar diversas opções até achar uma de que você goste? Sozinha às vezes é chato dar o primeiro passo, mas acompanhada fica mais fácil. Não precisa praticar todos os dias, comece nos fins de semana e com pouco tempo de duração, mas faça isso de forma constante e consistente.

Nunca almoce sozinha – Já escreveram até livro com esse tema, no qual o autor propõe que o almoço seja momento ideal para cultivar seu *networking* pessoal e profissional. Fazendo um plágio dessa ideia, aproveite seus almoços e convide as pessoas interessantes para conversar. Ao pla-



nejear sua semana, veja as oportunidades para almoçar com pessoas importantes e faça o convite com antecedência. Esse programa, uma vez por semana, já poderá fazer uma grande diferença para você.

Faça esporte – Academia é aquela atividade que sabemos que é importante, que precisamos fazer, até começamos, mas raramente conseguimos manter por muito tempo, não é verdade? Mas quando você tem companhia para ir, para levá-la (ou arrastá-la), fica mais prazeroso e uma acaba motivando a outra, além de reforçar seu relacionamento.

Aproveite o trânsito – Se você

mora em uma grande cidade como São Paulo, pode planejar sua semana aproveitando melhor o trânsito. Por exemplo, se vai para um bairro distante de sua rotina, mas próximo de algum amigo, que tal dar uma passadinha em sua casa? É dia de rodízio e precisa ficar até mais tarde no escritório? Que tal marcar um barzinho nesse dia? Está parada no trânsito? Por que não dar uma ligadinha para dar um oi a algum conhecido?

Festas avulsas – Você só faz festa para comemorar aniversários? Que tal uma festa para comemorar a vida? Não precisa de uma data especial para reunir as pessoas. Toda hora é hora para viver seus relacionamentos. Agende uma festa e chame as pessoas especiais. Motivo: tempo para quem merece tempo.

A internet eliminou a geografia – A distância não é mais desculpa para ficar longe das pessoas de que você gosta. Hoje há skype, MSN, e-mail, chat, Orkut, fotologs, etc. que ajudam você a ficar mais perto de quem gosta. Compre uma câmera, um microfone, instale o MSN, o skype, escreva um blog, às vezes não podemos ficar presencialmente próximos, mas podemos ficar virtualmente conectados. Mas cuidado com esse tipo de atividade em horário de expediente, os comunicadores instantâneos são grandes ladrões de tempo, a sugestão é para os momentos que você está “navegando” na internet.

Mande um cartão – Existem ocasiões em que precisamos pedir desculpas, perdão, dizer obrigado, até mais, dizer que amamos, enfim, palavras são muito poderosas. Experimente enviar um cartão para as pessoas importantes de sua vida, diga o porquê e como elas fazem a sua vida relevante. Se quiser, a internet tem bons sites de cartões virtuais que podem ajudá-la.