

**Veículo:** Thomas Nelson Brasil

**Data:** 01/01/2010



### Saiba como reorganizar as atividades de sua agenda e aproveitar melhor o seu tempo

Será que são os ponteiros do relógio que estão passando mais rápido? O que está acontecendo com o nosso tempo? Por que cada vez mais temos a sensação de que as horas voam, se há poucos anos não era assim?

“Nunca dá tempo de fazer o que eu queria fazer nas 24 horas do dia”, revela uma mulher.

“A gente faz muita coisa em um dia só, então precisa correr para fazer tudo”, explica um homem.

Para o consultor de planejamento pessoal Fernando Serra, o celular e a internet funcionaram como um acelerador, só que sem limite de velocidade.

#### Dicas para organizar o seu tempo em 2010

“Então, a sua vida passa a ser uma vida corrida porque você está em todo lugar, todo o tempo”, explica.

O tempo que a tecnologia toma da gente é surpreendente: por dia podemos perder até 3 horas atendendo o telefone ou abrindo e-mails.

“O e-mail chega e a pessoa para o que está fazendo e começa a fazer o que o e-mail está pedindo. Você trabalha por atividades, por tarefas, não por e-mail. Então, a dica é veja seus e-mails em horários pré-definidos”, diz o especialista em administração de tempo Christian Barbosa.

O contrário pode colaborar para o aparecimento da chamada angústia do tempo e que pode nos deixar doentes.

“Eu passei por muito estresse e acabei ficando doente, que é o que acontece geralmente com as pessoas que não conseguem administrar esse tempo”, explica a gerente de sistemas Alessandra Canhassi.

Conseguir tempo ainda vai ser uma grande luta para a contadora Renata Lima Paziani.

"Falta tempo para dormir, falta tempo para o lazer, falta tempo para eu ficar com o meu filho que é o que o mais lamento", revela.

"Às vezes ela trabalha o fim de semana inteiro, não tem como ficar com ela. Às vezes, eu fico quatro ou cinco dias sem vê-la", lamenta o estudante Roberto Paziani Neto, filho de Renata.

"Não adianta, você concentrar seu dia de excesso de coisas para fazer, porque esse excesso de coisas vai te frustrar porque você vai acabar não fazendo nada. O ideal é ter uma agenda ou um papel, um bloquinho, para anotar quatro ou cinco coisas que você não quer deixar de fazer no dia seguinte, não se esquecendo de colocar coisas pessoais e profissionais", aconselha o consultor Fernando Serra.

Uma pesquisa inédita e que entrevistou 30 mil pessoas, mostrou que o brasileiro usa apenas um terço do dia fazendo o que realmente é importante.

"Eu não tenho controle nenhum do tempo", diz uma mulher.

"Estou sempre na correria, 24 horas para mim é pouco", brinca uma jovem.

"Você não precisa ter um dia de 30 horas, basta um dia de 24 horas se você souber usar bem essas horas", ensina Christian Barbosa.

Para ter esse domínio no ano que começou sexta-feira passada, Christian desenvolveu uma regra simples. "A palavra importante significa ter tempo para coisas que te trazem resultado. Então, atividades importantes são coisas que você gosta de fazer, coisas como ficar com seus filhos, ficar com os amigos com sua família, fazer coisas importantes dentro da empresa", ensina.

"As atividades urgentes são feitas quando o tempo acabou, você tem estresse, você tem pressão, você tem correria. No urgente, as atividades exigem que você faça imediatamente, diferente do importante que você tem tempo para fazer", explica.

"As atividades circunstanciais são aquelas atividades que não trazem resultados para sua vida. São coisas que você faz obrigado por pressão social e vão contra a sua plena vontade. Por exemplo, aquela festa de um amigo que você nem conhece, mas é obrigado a ir", ensina.

"Todas as demandas que chegam são urgentes, tudo é para ontem, então você não consegue dar conta. Você acaba apagando incêndio todos os dias", desabafa a advogada Eliane Barrueco.

"Uma coisa importante quando a gente fala de urgência, é que 77% das urgências de qualquer pessoa, de qualquer equipe, de qualquer empresa, podem ser reduzidas ou eliminadas. Prevenir só o amanhã é muito pouco tempo, o ideal é que você faça uma previsão de no mínimo 3 dias", aponta Christian.

É o que Alessandra Canhassi aprendeu fazer e em casa muita coisa mudou.

"Eu planejo o meu dia logo cedo, de manhã, enquanto tomo banho vejo o que eu vou fazer, como vou fazer à noite. Então, eu programo o meu dia e os dias seguintes", avisa.

"É um tempo que ela dedica só para gente, ela não dedica esse tempo para fazer outras coisas na casa ou para sair. Ela tem esse tempo separado para gente", comemora o filho dela.

"Tempo é vida, se você perde tempo você perde vida", aconselha Alessandra.

Então, viva 2010!

**Autor:** Fantástico

**Veículo:** Globo.com

**Data de Publicação:** 4/1/2010