

POR RODRIGO VENTRE

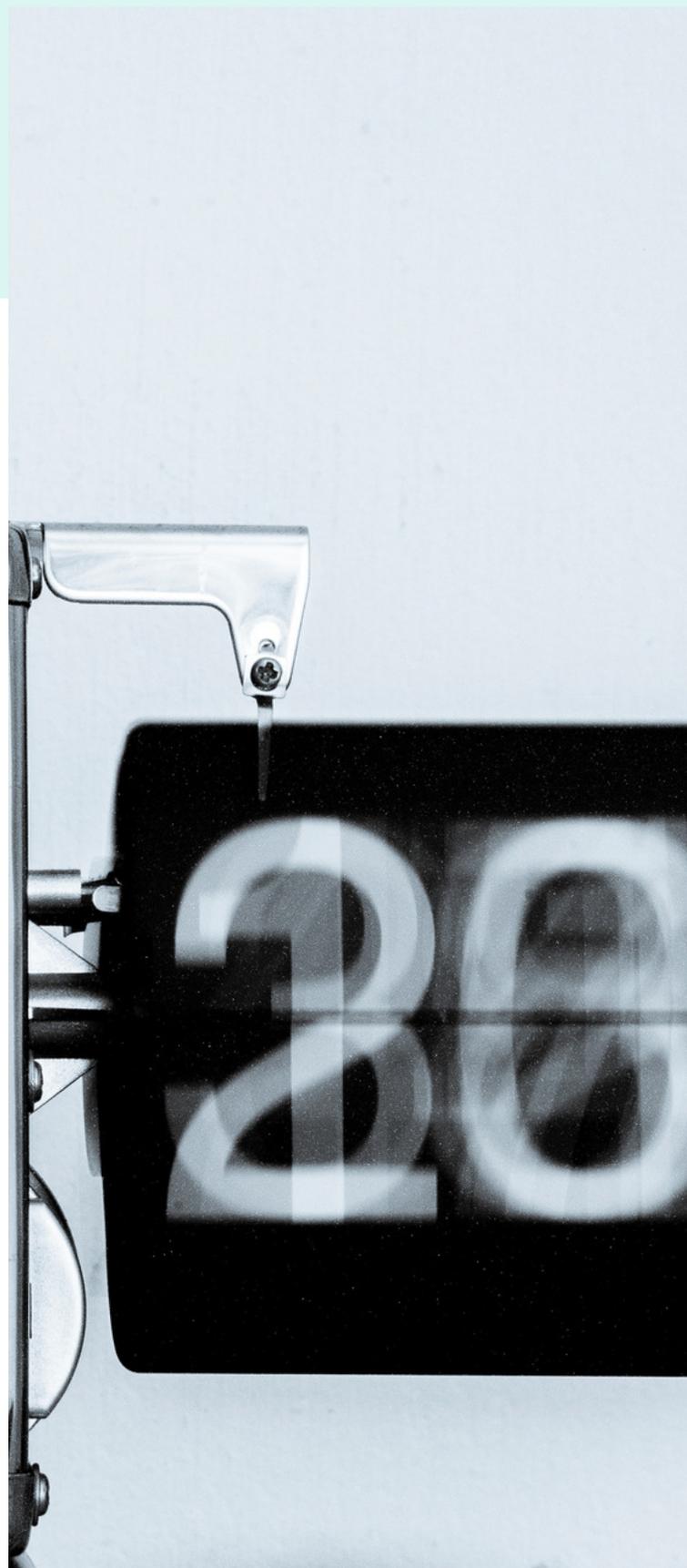


QUAL É O SEU TEMPO?

COMO ADMINISTRAR SEU TEMPO PARA CONCILIAR MELHOR VIDA PESSOAL E
TRABALHO

TIC, TAC, TIC, TAC...

Pela mitologia grega existem três deuses associados ao tempo: Cronos, que está mais relacionado com o nosso relógio, com o tempo que pode ser contado, cronológico, tem a ver com a quantidade de tempo; Kairos, está mais relacionado com a forma como lidamos com o nosso tempo, tem a ver com a qualidade do tempo; e Aion, ligado ao tempo na sua natureza atemporal, onde podemos viver algo muito valioso em poucos minutos ou segundos, tem a ver com a intensidade do tempo. Uma das mais freqüentes reclamações existentes se refere à falta de tempo, considerada uma das maiores angústias da humanidade atualmente, superando até as reclamações relacionadas ao dinheiro. Antigamente era natural esperarmos cartas, com o e-mail ficamos aflitos se a resposta não chega de forma imediata. E com isso cada vez mais nos sentimos culpados e incapazes por não darmos conta de gerenciar nosso tempo.





Nossa percepção em relação ao tempo tem a ver com a relação que temos com ele, ou seja, quando estamos com pressa ele parece voar e quando estamos centrados e serenos conseguimos ser produtivos e o tempo parece correr a nosso favor. Com o advento da era da informação, a internet, e-mail e os instrumentos tecnológicos mudaram muito a nossa percepção e utilização do tempo. Se a tecnologia foi inventada também para nos ajudar a poupar tempo, por outro lado, tornou as nossas vidas muito mais velozes e sentimos que cada vez temos menos tempo. Ferramentas antigas para auxílio na gestão do tempo não são mais suficientes. Precisamos de novas ferramentas, estamos inseridos em um desafio muito maior.

Este novo cenário traz ainda o desafio de aprendermos a gerenciar e equilibrar o tempo de nossa vida profissional, familiar e pessoal. Alguns pais aproveitam que estão com os filhos para fazer duas coisas ao mesmo tempo, por exemplo, estar com eles e trabalhar pelo telefone, com a falsa ilusão de que estão presentes.

'Estudos da pedagogia da educação revelam que os filhos precisam muito mais da qualidade do tempo com os pais do que só da quantidade.'

A família muitas vezes tem ficado em último plano, e quando pensamos que ela é o núcleo da sociedade podemos perceber a gravidade deste fato. A vida hoje ficou muito mais complexa, por isto é fundamental planejamento para lidar com o tempo em todas as áreas de nossa vida.

Algumas dicas que sempre costumo sugerir são: Antes de começar o dia defina as suas prioridades e cheque-as ao longo do dia; Faça pausas ao longo do dia, mesmo que sejam pequenas, elas ajudam a rever e olhar as coisas por outro ponto de vista; Busque fazer pequenas coisas no dia-a-dia que te dão prazer; Planeje o seu tempo, o seu ano, seus horários, considerando trabalho, lazer, vida pessoal e família; Aceite que não é possível fazer tudo. Pessoas com alta performance na gestão do tempo praticam atividades que ajudam a ter mais concentração, calma interior e serenidade, como ioga e meditação.



INSTITUTO ECONOMIA VIVA

COPYLEFT © 2019 DIAGRAMAÇÃO INSTITUTO
ECONOMIA VIVA

COPYLEFT © 2019 TEXTO DE AUTORIA
DE RODRIGO VENTRE

ECONOMIAVIVA.COM
CONTATO@ECONOMIAVIVA.COM

FOTOS:UNSPLASH

