

5 dicas para organizar seu tempo e começar o novo ano sem estresse



O ano de 2018 está ficando em nossas lembranças. Foi (e ainda está) sendo um ano desafiador. Lamentar o que passou não resolve nada, tampouco reclamar daquilo que não conseguimos realizar. Agora só nos resta aprender com o que passou. Aprendizados: essa é a grande lição que podemos levar do que vivemos. Se conseguirmos entender e corrigir nossas falhas, está valendo a pena.

Para que você concretize seus projetos em 2019, eis nossas cinco dicas:

1. Esteja atenta aos momentos do seu dia a dia em que você desperdiça tempo. Perceba se você dá muita atenção às redes sociais. Elimine esses desperdícios;
2. Descreva seu objetivo e seja bem específica e clara em relação aos seus projetos;
3. Existem outras pessoas envolvidas ou depende apenas de você? É importante que você assuma a responsabilidade do que você quer;
4. Avalie se alguém que é importante para você será prejudicado caso seu projeto se concretize. Negocie se for o caso;
5. Avalie e mensure os ganhos que você terá com a realização do que você quer.



Há algum tempo, atendi uma jovem mulher que me procurou porque não estava conseguindo emagrecer. Ela havia engordado 20 quilos em 4 anos. Toda vez que ela tentava a dieta, não conseguia ir adiante. Ela tentava por duas semanas e desistia. Ela queria o resultado de 20 quilos a menos num prazo extremamente curto. Essa meta era impossível de ser atingida. É preciso tempo e paciência. Fizemos um trabalho em relação à ansiedade que ela desenvolvia na época e, depois, atingiu seu objetivo.

Para que o aprendizado seja efetivo, vale responder às perguntas abaixo:

- **Com quais lentes você enxerga o tempo?**

Muitas pessoas enxergam o tempo como um inimigo a ser vencido. Essa percepção gera um desgaste muito grande. Normalmente são pessoas que estão sempre “correndo atrás” para dar conta de tudo e de todos a sua volta. Vivem boa parte de suas vidas para agradar à família – isso ocorre frequentemente com as mulheres – buscam agradar ao chefe ou colegas de trabalho e ainda fazem de tudo para estarem presentes nas reuniões com amigos, carregando um medo gigantesco de dizer não. Nenhum de nós quer ficar de fora da brincadeira, mesmo que tenhamos coisas mais importantes a fazer.

- **Quanto e quais os projetos você não conseguiu realizar?**

Essa questão é bem mais profunda do que parece ser. É importante investigar o quanto de importância esse projeto teria ou tem na tua vida. Avalie se era de fato um desejo seu ou de outras pessoas que são importantes para você. Muitas vezes assumimos compromissos para agradar as pessoas a nossa volta, que não são necessariamente importantes para nós mesmos. Como queremos evitar conflitos, ou talvez o outro tenha um bom poder de persuasão, tendemos a aceitar uma ideia que não é nossa.

- **O tempo que dediquei a isso foi suficiente?**

Em muitos casos tendemos a superestimar nossas atividades em um curto espaço de tempo e subestimar o que conseguimos realizar em um longo prazo. Entender exatamente o ponto em que você falhou é importante para corrigi-lo em uma nova oportunidade. É exatamente nesse ponto que muitas pessoas perdem a motivação para dar continuidade daquilo que desejam. Ou subestimaram ou superestimaram em algum prazo e isso gera uma tremenda desmotivação que pode afetar inclusive a autoestima da pessoa.

Quando você aprende a assumir o controle do seu tempo, você assume o controle da sua vida. Isso gera mais felicidade e eleva a autoestima, pois você se sente mais produtiva, motivada e realizada.

Fonte: <http://revistadonna.clicrbs.com.br>