

COMO ATINGIR SUCESSO SEM ABRIR MÃO DA SUA VIDA?

Se você pesquisar na internet ou em qualquer livraria, vai encontrar muitas referências, metodologias e ferramentas sobre gestão do tempo e produtividade. Provavelmente, você já tentou utilizar algumas dessas abordagens sem sucesso.

O que você faria com mais tempo?

Faça uma lista antes de continuar.

A maior dificuldade está em modificar nossa atitude. Afinal, não basta aprender uma nova habilidade se não a colocarmos em prática. Portanto, o primeiro passo é lidar com nossos paradigmas mentais.

Em algum momento, todos procuramos maior qualidade de vida, equilíbrio entre sucesso profissional e pessoal. Entretanto, rapidamente voltamos para nossa zona de conforto em que as atividades urgentes do dia-a-dia nos consomem. Deixamos nossos sonhos, relacionamentos e até a saúde em segundo plano. Viver a vida em piloto automático é uma triste realidade em que “milhares de pessoas trabalham longas horas em empregos que elas odeiam para poder comprar coisas que elas não precisam e para impressionar pessoas que elas não gostam”, conforme Nigel Marsh afirma no vídeo abaixo.



https://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work?language=pt-br

Se todos desejamos ser felizes, por que simplesmente não priorizamos a felicidade? Na verdade, não é tão fácil assim. Precisamos antes vencer nossas crenças limitantes e aprender a lidar com as distrações cada vez maiores de um mundo hiperconectado e ultracompetitivo.

Agora pare um instante e responda: é possível atingir sucesso profissional sem sacrificar nossos sonhos, relacionamentos, saúde e vida pessoal?

O que vemos depende de onde estamos. Se você acredita que é possível, está certo. Se você acredita que não é possível, está certo também. De certo modo, é uma profecia autorrealizável. Trata-se de uma escolha que você precisa fazer antes de continuar.

Para saber mais sobre gestão do tempo e produtividade pessoal, cadastre-se em www.gestaoeprodutividade.com.br



MUDANÇA DE PARADIGMA

Produtividade é a relação entre os meios ou recursos utilizados e o resultado final daquilo que é produzido. Pense em uma fábrica, manter as máquinas ocupadas sem nenhum resultado é um grande desperdício, certo?

A grande mudança de paradigma é compreender que tempo é um recurso escasso. Não importa o que você faça, o seu dia nunca terá mais do que 24 horas. As únicas coisas que você realmente pode gerenciar são as suas prioridades e a sua energia.

Para aumentar a sua performance e atingir níveis mais elevados de sucesso, você precisa de estratégia e planejamento. Mais resultados não significa necessariamente mais valor. Afinal, você não vai atingir mais fazendo as mesmas coisas, mesmo que esteja fazendo mais rápido.

Uma pessoa produtiva aloca estrategicamente sua atenção e energia em poucos objetivos, balanceando seus papéis em uma vida equilibrada.

Adotar novas ferramentas, aplicativos ou gerenciadores sem uma metodologia para gerenciar sua rotina e atividades diárias é outro desperdício de tempo e produtividade. Sem uma metodologia, você pode até conseguir benefícios de curto prazo, mas logo estará sobrecarregado novamente.

EXERCÍCIO: Você é uma pessoa ocupada ou uma pessoa produtiva? O que você precisa fazer para se tornar uma pessoa produtiva de hoje em diante? Faça uma reflexão.

Tempo
Resultados
Ferramentas

OCUPADO

SEU COMPORTAMENTO ATUAL

Energia
Estratégia
Metodologia

PRODUTIVO

SEU COMPORTAMENTO DESEJADO

