

# 5 coisas que impedem você de ter mais tempo

por Christian Barbosa em [QualidadeBrasil.com.br](http://QualidadeBrasil.com.br)

## 1 – Achar que não tem tempo

Anteriormente, eu escrevi sobre como tudo é uma questão de percepção em nosso cérebro. Se você fica alardeando para todo mundo que está correndo, que não tem tempo ou que vive estressado, esse será seu padrão de realidade.

Se você quer começar a ter mais tempo mude, primeiro, a forma como expressa isso no seu dia a dia. Você perceberá que, na verdade, você tem tempo sim, só que às vezes não enxerga isso, porque acaba se bloqueando. Experimente, durante os próximos dez dias, mudar o discurso e observar com mais propriedade os momentos que tem para você.

## 2 – Não ter tempo para você

Quem nasceu primeiro o ovo ou a galinha? Se eu não tenho tempo como posso ter tempo para mim? Essa é a questão. Se você não se coloca na agenda, o que vai acontecer é que sua energia, sua disposição, sua motivação será drenada e com isso terá menos foco, produtividade e concentração para executar suas atividades. Quando estiver mais esgotado, mais cheio de atividades é nesse momento que precisa acrescentar algo que só você pode fazer por você: um esporte, um hobby, uma meditação, um filme, etc.

## 3 – Planejar demais

Quem planeja demais acaba perdendo a flexibilidade, a espontaneidade, a liberdade. Planejar é fundamental, essencial e algo que você deve fazer constantemente, porém se você lota sua agenda, se não tiver antecipação de eventos, se não deixar buracos para você ou para urgências vai se prejudicar mais cedo ou mais tarde. Um exemplo clássico pode ser observado quando a pessoa fica o dia inteiro em reuniões, mas havia planejado umas seis tarefas para fazer no mesmo dia. Em que horário ela irá fazer isso? Vai roubar tempo pessoal? Um dia ou outro tudo bem, o problema é quando isso se torna um hábito. Planeje, mas com bastante consciência das suas capacidades de execução e de equilíbrio.

#### **4 – Errar na água e alimentação**

Nos últimos anos, devido ao livro Equilíbrio e Resultado e algumas pesquisas que estou participando, descobri como coisas simples fazem a diferença para nossa produtividade. Tomar mais água ao longo do dia ajuda na sua concentração, no seu foco e execução. A quantidade ideal, eu não posso dizer, cada um tem uma necessidade específica, afinal, até água em excesso faz mal. Outra questão é a alimentação. Aquela história de comer de três em três horas realmente é muito funcional, ajuda tanto quanto a água. Não acredita em mim, faça um teste: durante dez dias, deixe uma garrafa de água e algo saudável para comer ao longo do dia. Veja a diferença de ter esse bom hábito e de não tê-lo.

#### **5 – Não aproveitar o tempo que parece inútil**

O trânsito não está fácil em quase todas as cidades brasileiras, temos também diversos momentos de espera em clientes, consultórios, filas, etc. Enfim, temos um monte de tempo que teoricamente não poderíamos fazer nada, mas se pararmos para pensar ele pode ser muito útil. Eu recomendo você aproveitar todo esse tempo.

No carro, por exemplo, você pode comprar áudio livros, CDs de curso de inglês, espanhol ou até mesmo baixar o MP3 de vídeoaulas que você ia ver pela Internet e ouça no carro. Você pode andar com um caderninho ou tablet e na sala de espera do médico começar a rascunhar os passos do seu objetivo. Eu estou neste momento, escrevendo este artigo nos trinta minutos que antecedem o começo de um evento. Sempre temos algum tempo que parece desperdiçado. Comece a observar esses momentos e encaixar algo produtivo neles.