

A tríade do tempo.

Desenvolvido por Christian Barbosa, o conceito divide em três partes a forma como usamos o tempo:



Importante

Tarefas que trazem resultado e que são importantes na sua vida.

Aqui devem se concentrar suas prioridades: Saúde, família, equilíbrio financeiro, aprendizado, projetos.



Urgente

Tarefas "para ontem". Geram stress e desvio de foco.

Resultado da falta de planejamento e antecipação. Devem ser a exceção, não a regra.



Circunstancial

Tarefas que não são obrigatórias e não trazem resultado

Perdas de tempo como reuniões desnecessárias e/ou prolongadas e atividades que podem ser delegadas.

Cérebro multitarefas é mito.



Você pode estar fazendo mil coisas ao mesmo tempo. Todas mal feitas. A neurociência já provou que é impossível prestar atenção em várias atividades com a mesma intensidade.

Evite erros e retrabalhos, dê atenção a uma tarefa por vez.

O irrelevante é atraso

Durante o dia surgem pequenas demandas disfarçadas de urgências.

Aprenda a identificá-las e ignorá-las nos seus momentos criativos.

Foco no foco!



Sem malabarismos.

Adiar tarefas e atividades simples só aumenta seu estoque de compromissos futuros e causa ansiedade.

Por exemplo: Quando abrir sua caixa de e-mails, habitue-se a dar um destino a eles, em vez de acumulá-los.

Emails podem ser deletados, respondidos, arquivados ou adiados.



Dias de bombeiro

Há dias em que passamos o tempo todo apagando incêndios.

Não há como evitá-los totalmente, mas com planejamento e senso de antecipação, eles serão cada vez mais raros.



O Homem mais rico do mundo, o mais sábio e você, têm as mesmas 24 horas por dia.

Planeje suas rotinas e aproveite melhor a vida.



Um "não" pode salvar sua semana.

Aprenda a dizer não, com polidez e justificativas. Assumir compromissos que não poderá cumprir frustra expectativas e cria uma imagem profissional ruim.

Pergunte-se sempre: Estou me empenhando ou me sobrecarregando?

