

# Motivação & Sucesso

## A GESTÃO DO TEMPO E O CONTROLE DA ANSIEDADE

Luiz Marins

### PENSE NISSO:

- Você sabe o que é **essencial** em sua vida?
- Você prioriza o **essencial** ou perde tempo com coisas acidentais?
- Você é capaz de dizer **NÃO** para coisas apenas importantes, mas não essenciais?
- Você é do tipo ansioso que quer abraçar o mundo com as pernas?
- Você faz relaxamento físico e mental todos os dias?
- Você consegue se concentrar no momento presente, naquilo que está fazendo?
- Você dorme 08 horas por dia?

Muitas pessoas me pedem cursos e conselhos para melhorar a administração de tempo. *Termino o dia e vejo que não fiz nada do que deveria ter feito*, me disse um executivo. Uma diretora me disse que acredita, realmente, que o dia não tem mais 24 horas, pois *“não consigo fazer as coisas que preciso fazer”*. Um presidente me disse que está dormindo apenas quatro horas por noite para conseguir cumprir suas tarefas.

Será que realmente nosso problema é conhecer uma técnica mágica que nos faça administrar melhor o tempo ou nosso problema é que temos uma ansiedade enorme em querer fazer tudo ao mesmo tempo, sem priorizar o que seja **ESSENCIAL, IMPORTANTE E ACIDENTAL** e, portanto, nos perdemos em coisas acidentais?

Sem organizar a mente, a cabeça, é impossível organizar o tempo.

Temos que lembrar que o dia tem 24 horas para todos os seres humanos - desde o presidente de uma grande

nação até o mais simples cidadão daquele país. Assim, não há nenhum privilegiado com um dia que tenha um minuto a mais. Como fazem essas pessoas com uma enorme responsabilidade em suas costas? Como conseguem dormir?

O grande segredo está em organizar a mente, estabelecer prioridades, ter disciplina, saber o que seja **ESSENCIAL** e dar foco e prioridade às coisas essenciais, delegando ou sendo capaz de dizer **NÃO** para as coisas apenas importantes e acidentais e só fazê-las quando elas chegarem à condição de essenciais.

O grande segredo está em planejar antes de fazer, lembrando que planejar é essencial para que a ação não se perca na ansiedade e na desorganização.

E para tudo isso o segredo é estar com a mente tranquila, totalmente voltada para o momento presente, seja do planejamento, seja da ação.

A ansiedade faz as pessoas fazerem uma coisa pensando em outra. Planejar sem atenção é total perda de tempo.

E um dos maiores segredos para acabar com a ansiedade é reaprendermos a dormir 08 horas por dia, quando o corpo e a mente se organizam, a memória se consolida, nos preparando para um dia de plena e eficaz atividade.

Organizar o tempo é organizar a cabeça, a mente e desenvolver uma forte disciplina voltada para o **essencial**.

Não há técnica que consiga tornar uma pessoa indisciplinada e sem prioridades em alguém de sucesso.

Pense nisso. Sucesso!



Sem dormir 08 horas por dia as pessoas são um poço de ansiedade