

SUMÁRIO

Capa

Folha de rosto

Prefácio

Introdução

PARTE 1

Um upgrade na gestão do tempo!

1 - O poder da escolha. mudar e ter resultados depende apenas de você

O poder dos sonhos

O poder da escolha

O poder da ação

Por que eu escolhi dedicar minha vida a este tema?

2 - Está na hora de modernizar a administração de tempo!

O tempo do conhecimento

O tempo parou para a administração de tempo

Dados & estatísticas: uma nova era na administração de tempo

3 - A tríade do tempo

O tempo é uma trindade

Identificando a sua tríade do tempo

Por que saber qual a tríade da atividade que vai executar?

A esfera da importância

A forma correta de escrever suas metas

Verificação das metas

Metas conectadas

Metas para toda a vida

8 - Planejamento: preparando o caminho

Projetos

A fase do planejamento: como, onde e quando planejar?

Planejamento anual

Planejamento mensal

Planejamento semanal

O valor de uma ameixa seca bem planejada

9 - Organização e automatização: vamos economizar tempo?

Os níveis de organização e automatização

Automatizando sua vida nos 3 níveis

Taxonomia pessoal: o primeiro passo para começar a organizar sua vida

Organização física

Organização digital (lógica)

Organização do conhecimento

10 - Execução: agora é a hora de agir

A primeira ação do meu dia: priorização diária

Você é multitarefa ou monotarefa?

Lidando com o inesperado: fluxograma de ação

E-mails vinculados a ações

Delegue tudo que puder!

Foco: o maior segredo da produtividade pessoal

Evite a procrastinação

Coloque sentido na execução diária

Conclusão: a quarta trindade

Bônus exclusivo

Bibliografia

Créditos

PREFÁCIO

Conheci o Christian em 2005, em um evento de uma agência de palestrantes cuja proposta era contratar profissionais que, segundo eles, tinham bom conteúdo e ainda não eram devidamente conhecidos. Naquele dia, tive contato com diversos profissionais interessantes, mas, por ter passado um bom tempo conversando com alguns deles, não pude ir a todas as palestras.

Por uma grata coincidência, uma das poucas a que assisti foi a do Christian, na qual ele abordava sua teoria da Tríade do Tempo, ensinando como uma pessoa poderia ser mais produtiva ao adotar regras e ferramentas simples para o controle de sua rotina diária. Como parte de minha formação foi em engenharia, sempre fui muito racional e supostamente organizado, por isso minha reação à palestra se limitou a algo como “Que bom seria se eu usasse, como ele, a tecnologia para me ajudar”.

O que mais me encantou no Christian foi, na verdade, sua capacidade empreendedora e sua habilidade em apresentar ideias cuja lógica, teoricamente, só faria sentido para alguém que, como ele, fosse razoavelmente nerd. A metodologia me pareceu simples e inteligente, e o autor, didático e objetivo.

Mas, mesmo tendo recebido dele um exemplar de *A Tríade do Tempo*, não o li nos dias seguintes.

Estava em uma fase de muito trabalho e organização de novas atividades que eu assumira, o que prejudicava leituras que não estivessem relacionadas à minha área, Finanças Pessoais. Durante os dois anos seguintes, passei a encontrar o Christian em eventos e a compartilhar com ele voos, camarins e reportagens sobre produtividade e seus resultados. Sempre que o encontrava, ele me sugeria adotar uma ferramenta como o Neotriad ou práticas simples para otimizar minha sobrecarregada agenda. Aos poucos, comecei a lidar melhor com meu tempo e a me sentir mais organizado.

Em 2008, seguindo conselhos do próprio Christian, adotei algumas regras rígidas para minha agenda, o que me permitiu colocar em dia atividades que vinham se acumulando. Uma delas foi voltar a ler livros de áreas de conhecimento não relacionadas diretamente com a minha.

O primeiro que li nessa nova fase foi *A Tríade do Tempo*. Seguindo os conselhos do autor nas páginas iniciais, fiz a leitura anotando iniciativas que pretendia colocar em prática, mas com uma certa desconfiança de que, por exemplo, a simples categorização de minhas atividades em urgentes, importantes e circunstanciais pudesse surtir algum efeito relevante. A princípio, concluí a leitura com um sentimento de admiração pelo sucesso de quem conseguia adotar métodos de organização, mas duvidando de minha capacidade de fazê-lo. Afinal, minha agenda era muito imprevisível, difícil de administrar com antecedência.

O livro, porém, mudou meu jeito de lidar com a agenda. Toda vez que eu tinha um compromisso para anotar nela, de antemão me perguntava se precisava de fato assumir aquele compromisso ou se valia a pena dedicar o tempo que eu acreditava ser necessário. Na prática, a leitura fez surgir uma sensação de incômodo a cada novo compromisso que assumia. Passei a sentir que estava desprezando uma oportunidade de mudar de vez minha postura profissional.

Decidi rever minhas anotações feitas durante a leitura. Voltei ao livro e reli algumas páginas que traziam sugestões aparentemente mais difíceis de implantar. Em pouco tempo, passei a seguir a metodologia da tríade na minha organização semanal.

O resultado foi surpreendente. Ainda no ano de 2008, consegui aumentar em 40% o número de compromissos produtivos e aumentei meu faturamento em mais de 60%, por uma mera questão de priorização do importante e descarte do que não agregava valor ao meu trabalho.

Na prática, confirmei aquilo que eu e o Christian já havíamos percebido: as teorias e ferramentas de bom uso do tempo são similares às de bom uso do dinheiro, mas não são as mesmas. Hoje, está claro para mim que existem duas formas de pagar por aquilo que desejamos ter: ou usamos dinheiro ou dedicamos mais tempo, bem como criatividade, e economizamos. Isso tem tudo a ver com a Tríade do Tempo. Quem não planeja suas despesas recorre mais frequentemente a gastos circunstanciais – os impulsos de consumo – e a gastos de serviços de conveniência – aqueles aos quais recorreremos,

quando não planejamos um evento, e acabamos pagando mais caro.

Minha vida mudou, para melhor, com o trabalho e a amizade do Christian. Por isso, aceitei gratamente o convite para fazer este prefácio. Tenho certeza de que, se você não se limitar à leitura, mas também praticar os ensinamentos aqui presentes, terá muito a ganhar em termos de economia de tempo. Fica a sugestão: use esse tempo para fazer mais dinheiro ou para se organizar e gastar menos.

GUSTAVO CERBASI

Autor de *Casais inteligentes enriquecem juntos*
e *Pais inteligentes enriquecem seus filhos*

INTRODUÇÃO

A maior descoberta de todos os tempos é que uma pessoa pode mudar o seu futuro por meramente mudar sua atitude e aprender com o passado.

OPRAH WINFREY

Estamos vivendo em um mundo ditado por um ritmo cada vez mais acelerado. A sensação geral é a de que alguém ligou as turbinas e fez o tempo correr mais rápido. E isso às vezes cansa, não? No trabalho, a pressão por resultados é cada vez maior. Profissionais hipercompetitivos digladiam-se para manter ou subir de posições. Menos pessoas fazem mais trabalhos e o volume de informações é tão grande que chega a assustar. Jornadas cada vez mais longas não são suficientes para dar conta de todas as prioridades.

Na vida pessoal, a saúde quase sempre é posta de lado. A alimentação rápida toma lugar das refeições saudáveis. É necessário se dedicar constantemente a aprender mais, a descobrir novas técnicas, competências, novos mercados e novas ideias. E quando paramos um pouco, percebemos que não temos mais tempo para lazer, esporte ou nossos hobbies. A família acaba ficando em segundo plano, restrita aos sábados, domingos e olhe lá. Os planos pessoais são substituídos por necessidades mais urgentes – e, assim, é natural que as pessoas se deem conta de que não cuidam de si mesmas.

Esse cenário pode parecer extremo, mas é uma realidade para muita gente nessa nova era em que vivemos. A sociedade já aceita como normal esse tipo de “pique”. Doenças como gastrite, pressão alta e até mesmo o infarto passaram a ser consideradas consequências da vida cotidiana. O estresse é visto como algo tão corriqueiro que muitos o consideram até mesmo necessário, tanto que quando você diz para alguém que não está estressado ou que não está mais correndo, a pessoa pergunta se você perdeu o emprego.

O estresse é um problema mundial tão sério que os números chegam a ser assustadores. Eu tenho acompanhado ao longo do tempo diversas pesquisas e estudos sobre estresse, condições de trabalho e equilíbrio entre tempo pessoal e profissional. E o que posso dizer nesses mais de 10 anos acompanhando estudos é que o tempo passa e a tecnologia se aprimora, mas para muitas pessoas o estresse se mantém ou aumentou nos últimos tempos.

Se você perguntar para 5 amigos se a vida está correndo e se eles têm tido algum tipo de estresse ultimamente, vai poder constatar que a maior parte irá afirmar que sofre de alguma forma de estresse. São bilhões de dólares gastos com problemas de saúde devido a estresse em inúmeras empresas em diversos países.

Um dos estudos que gosto de citar, pois eu o acompanho desde a sua 3ª versão (feita em 2000), é o Levantamento Europeu das Condições de Trabalho. Nesta 6ª edição (2015), foram pesquisados mais de 44 mil trabalhadores em 35 países da Comunidade Europeia (essa pesquisa é realizada a cada 5

anos). Eu gosto dessa pesquisa pois ela tem muitas similaridades com nosso perfil, mais “latino”, do que com as pesquisas realizadas nos EUA e Canadá, onde o padrão de vida, tecnologia e emprego têm diferenças drásticas, como por exemplo, as próprias leis trabalhistas, nas quais temos muito mais influência e inspiração da CLT dos padrões italianos, franceses e portugueses, do que os americanos com sua lei extremamente liberal. E também porque tive acesso aos questionários e aos dados. Assim é possível estabelecer muitas correlações com as pesquisas de produtividade e equilíbrio de vida que realizamos na TriadPS com funcionários das maiores empresas brasileiras, que por sua vez são complementares às pesquisas de clima.

P.S. Gigante e Importante

Você vai ver ao longo do livro que eu sou meio fanático por dados, pesquisas e questionamento das coisas. Algo que surgiu nos últimos anos com a internet e Youtube foram os gurus de internet. Aqueles que leem dois livros, aí leem um link do Facebook que mostra uma pesquisa que algum jornalista escreveu no site do “NOTÍCIAS SUPER-CIENTÍFICAS DO HOJE E DO AMANHÃ”, que esse jornalista leu em algum blog americano que nem tem fonte, e assim a informação vai se propagando. E aí surgem aberrações sob a forma de vídeos motivacionais, livros, cursos ou frases de efeito, que às vezes até dão certo por puro placebo; afinal, dizem que uma mentira contada muitas vezes se transforma em uma verdade (mas para

mim continua sendo apenas uma mentira persistente). Hoje em dia, a pressa é tão grande que o cara fala qualquer coisa; se colar e vender, segue em frente e vamos que vamos no mundo da mediocridade. E eu sinceramente não sei se isso vai melhorar muito, não... mas muitas pessoas já estão começando a ter um nível de filtro melhor.

Eu nasci nerd, sempre gostei de ler em excesso, estudar em excesso, ficar horas pesquisando alguma coisa. Não sei bem o porquê. Acho que meu histórico de programador desde criança e depois, meu trabalho como estatístico, analista de dados e na área de inteligência artificial me deixaram assim. Em toda pesquisa que leio tento falar com o pesquisador, entender os dados, correlacionar com algum outro estudo, tento pedir os dados para analisar antes de sair falando algo e colocar em vídeos no Youtube (como faz a maioria dos influencers que só leram 3 parágrafos de um texto). E mesmo assim eu vou com certeza errar em alguma ou outra informação, pois toda pesquisa pode ter algum viés ou ser interpretada de um jeito errado ou tendencioso. E as coisas também mudam. Desde que lancei a 1ª versão deste livro, eu já descobri tanta coisa diferente, novas verdades, novas mentiras, novos estudos e assim a vida vai evoluindo.

Quer um exemplo de como pesquisas precisam de uma análise crítica?

Eu posso afirmar: “23% das urgências que temos são totalmente imprevisíveis e não temos o que fazer, por mais que se planeje, se prepare, se priorize”. E talvez nesse momento você até respirou aliviado, talvez tenha concordado comigo!

Ou eu posso fazer uma afirmação diferente: “7 em cada 10 urgências são em geral coisas importantes que negligenciamos e tivemos que deixar para a última hora; logo, você tem um nível gigante de controle para reduzir suas urgências”. E talvez essa afirmação te incomodou um pouco mais, o que te leva a replicar que isso não é possível ou então é muito difícil de reduzir as urgências do dia a dia.

O dado acima é real. Um estudo em nosso software de produtividade mostrou que 77% das coisas que atrasamos no dia planejado se tornam urgências em um dia futuro para o usuário. Doido né?

E também não podemos levar a sério coisas como comer abacate com óleo de coco queimado, manteiga e hortelã aumenta sua produtividade! Eu testei comigo, ensinei em meu curso e na pesquisa com meus alunos a maior parte disse que isso mudou a vida deles! Aliás, esse tipo de conteúdo virou um padrão nos vídeos de cursos online, youtubers e blogueiras fitness.

O que funcionou para mim e para meus alunos não necessariamente vai funcionar para você, a não ser que acredite. Eu tive contato com um estudo do professor Ted Kaptchuk, professor da Harvard Medical School que vem pesquisando o efeito placebo. Ele afirma que o placebo pode não te curar, mas vai te fazer muito bem. Em 2014, ele fez um estudo com pacientes com enxaqueca, dividindo-os em três grupos: um com remédio de verdade, outro com um placebo e outro grupo sem qualquer remédio. O que ele descobriu é que o placebo foi 50% tão efetivo quanto o remédio real. Esse estudo

se correlaciona com outro estudo diferente, mas com propósito similar, publicado em 2017 na PLOS Biology, que identificou o que acontece com o cérebro quando está sob o efeito placebo, através do uso de ressonância magnética funcional para identificar o que acontecia com os pacientes que sofriam de dores crônicas de osteoartrite no joelho. Ao dar uma droga placebo, eles notaram que o cérebro daqueles que tiveram alívio na dor com o placebo teve realmente uma ativação no lóbulo frontal. A reação realmente existiu! Será que no futuro teremos placebos sem contraindicações como nos filmes de ficção científica?

O que eu sei é quando o assunto é produtividade e alta performance, ao invés de gritinhos de “huhuhu”, de frases feitas e de conceitos bonitos no vídeo, eu prefiro ver se tem algum estudo ou pesquisa que possa realmente mostrar um caminho mais efetivo e testado para não perdermos tempo à toa. O que você vai encontrar neste livro são pesquisas nossas e de terceiros; estudos que no momento em que escrevo este livro são funcionais. O mundo nunca teve tantos dados disponíveis para cientistas de computação e analistas de dados ajudarem o mundo a ser um lugar melhor. Eu amo isso. Quero tornar o mundo mais produtivo, mais equilibrado. E vou pesquisando, acertando e errando, afinal assim é a ciência. Eu só tenho uma grande e imutável certeza para você: na próxima edição deste livro teremos novidades, pois o que não evolui morre. Por isso recomendo fortemente que você assine meu canal do Youtube (www.youtube.com/christianbarbosa) e o site deste livro (www.christianbarbosa.com.br/triade) para ter acesso a novos

conteúdos, novas pesquisas e ainda diversos Bônus exclusivos que preparei para os leitores do livro!

O quarto Levantamento Europeu das Condições de Trabalho mostrou que o estresse relacionado ao trabalho afeta milhões de trabalhadores da União Europeia, em todos os ramos de atividade. No universo da pesquisa, 33% (aproximadamente 1 em cada 3) declararam ter a saúde afetada pelo estresse. Estima-se que a cada ano, conforme esse cálculo, 41 milhões de trabalhadores são afetados pelo estresse relacionado ao trabalho. Não é difícil imaginar que isso resulta em milhões e milhões de dias de trabalho perdidos.

Na 6ª edição deste levantamento, as perguntas relacionadas diretamente a estresse foram substituídas por questões gerais de saúde, seguindo os novos padrões da Organização Mundial de Saúde. Na escala de qualidade de vida, a comunidade Europeia pontuou com 65 pontos. Um detalhe é que nessa nova pesquisa, feita 5 anos depois, sentiu-se uma diminuição geral no tempo médio de horas trabalhadas e também novas formas de arranjo de horas de trabalho foram implementadas, permitindo a melhora da relação trabalho-vida, o que obviamente reflete na qualidade de vida.

Na pesquisa da TriadPS, realizada entre os anos de 2013 até o primeiro semestre de 2017, com mais de 48 mil pessoas, desde funcionários e fornecedores das maiores empresas brasileiras a empreendedores de pequenos e médios negócios, dentro dos mais variados setores da economia, sendo 41% homens e 59% mulheres, com idade média de 31 anos, ao serem confrontados

com a pergunta “Você se considera uma pessoa sofrendo de estresse atualmente?”, tivemos 57% do total afirmando que sim.

Algumas questões surgem a partir deste dado: será que não existe uma alternativa para essa realidade? Será que é possível ter uma vida mais equilibrada, voltada para a realização dos seus maiores sonhos? Uma vida que inclua tempo para seus relacionamentos e que contenha mais atividades importantes do que providências urgentes a tomar? Mais construções sólidas do que incêndios a apagar? Uma vida com paz de espírito e controle, baseada em seus maiores propósitos e com a sensação de que o tempo está andando na velocidade certa? Seria esse um sonho distante?

Essa tem sido uma busca constante de milhares de pessoas no mundo todo e um desafio para os especialistas de Administração de Tempo e Alta Performance (esse, por sinal, tornou-se um termo extremamente popular nos últimos anos). É exatamente disso que este livro trata. Ele fala da busca de uma alternativa, de uma segunda chance para muitas pessoas assumirem um novo padrão de vida que tenha mais qualidade, realizações e menos estresse. Mas, por que mais um livro sobre produtividade no meio de tantos já existentes?

Com certeza essa foi a pergunta que eu mais me fiz antes de começar a escrever este livro. Para que serviria mais um trabalho sobre um tema já tão difundido? O desafio seria criar algo diferente, moderno, de fácil aplicação e que pudesse proporcionar resultados rápidos. Este livro é o resultado de vários anos de trabalho na identificação dos problemas e necessidades das pessoas em relação ao uso de seu tempo. No

desenvolvimento de tecnologias para melhorar a produtividade, na leitura de livros, em consultoria, no estudo das metodologias de administração de tempo e na elaboração de novos conceitos sobre o tema.

Você não irá encontrar aqui um livro de dicas, motivação ou fórmulas mágicas. Para iniciar, este trabalho é baseado no resultado de uma pesquisa que vem sendo realizada desde 2002. Neste momento, já ultrapassamos a marca de mais de 100 mil pessoas, em diversos países, analisando os problemas e necessidades atuais de administração de tempo e produtividade pessoal. Essa pesquisa revelou que muitas práticas e teorias que faziam um ótimo efeito anos atrás já não funcionavam mais, enquanto outras precisariam ser reformuladas e novas deveriam ser criadas.

Esses dados forneceram a base para o desenvolvimento de uma nova metodologia focada nas necessidades dos trabalhadores dessa nova era em que vivemos. Uma abordagem mais moderna, que oferece uma visão completa e holística do ser humano.

A metodologia Tríade, com base nessa pesquisa, é amplamente utilizada hoje dentro das maiores empresas globais. Já alcançamos a marca de 2 milhões de pessoas treinadas no método que você irá ler e realizamos mais de 4 milhões de testes da Tríade do Tempo em diversos países e segmentos de negócios. Diversos institutos e coaches utilizam o método como um indicador para ajudar seus coachees a entenderem como têm utilizado sem tempo.

Esta metodologia entende a nova realidade de tecnologia e também a necessidade de a pessoa buscar suas próprias ferramentas e modelos, que poderão ser aplicados em seu caderno, agenda, smartphone, tablet ou qualquer outro software que você utilize com essa finalidade. As premissas básicas para seu desenvolvimento foram: manter a simplicidade e objetividade, ter o foco voltado para a realização das metas pessoais e, finalmente, se valer da tecnologia existente no mundo moderno em benefício das pessoas, e não como uma arma voltada contra elas.

Este livro é dividido em duas partes. A primeira mostra a necessidade de mudanças pessoais para assumir um novo padrão de vida. Você vai descobrir ao longo do livro que “gerenciar seu tempo” nada mais é do que a habilidade de se fazer escolhas. A todo tempo, você faz escolhas entre aquilo que é importante, que é urgente e que é circunstancial. Se hoje você acha que não tem tempo, isso é efeito da sua escolha de não ter tempo, talvez inconsciente ou até mesmo consciente.

Essas escolhas levam a ações para atingir seus sonhos. Afinal de contas, é para isso que vivemos e fazemos uso do tempo: para sonhar e realizar. Nesta primeira parte, também é feita uma análise das metodologias existentes e as principais falhas que elas demonstram, quando confrontadas com as necessidades do mundo de hoje.

O conceito da Tríade do Tempo é apresentado no capítulo 3. Ele divide o tempo em três esferas: Urgente, Importante e Circunstancial. Condena a existência simultânea de atividades importantes e urgentes, o que propõe a mudança de um

paradigma estabelecido há décadas e utilizado pelos grandes pensadores da administração do tempo. A Tríade servirá como um indicador de resultados da aplicação da metodologia.

A segunda parte aborda em detalhes a metodologia em si: suas origens, suas bases e premissas. Ela é representada através da estrela de cinco pontas e traz três simbologias que representam os verdadeiros objetivos que se pretende alcançar com a aplicação deste método. Posteriormente, é dedicado um capítulo a cada fase da metodologia: identidade, metas, planejamento, organização e execução. Cada fase é explicada de forma simples, com exemplos de aplicação prática. Tudo o que proponho é fácil de fazer. Não envolve nem necessita de habilidades especiais. Acredito que, quanto mais simples e óbvio, mais eficaz. Talvez você já pratique de forma instintiva ou consciente muito do que está proposto aqui. Espero que este livro ajude a tornar essas ações parte de seus comportamentos.

O grande diferencial desta metodologia e deste livro em relação a outros trabalhos existentes é a utilização de princípios baseados em novas pesquisas, em estatísticas retiradas das maiores bases de dados sobre produtividade, no cumprimento da promessa da utilização da tecnologia como ferramenta necessária para aumentar a produtividade pessoal e na experiência de milhares de pessoas ao redor do mundo que tiveram excepcionais resultados com a aplicação desse modelo.

Antes da primeira versão deste livro já havia sido desenvolvido um software específico para pesquisar, mapear e atender todas as fases do método, em todas as suas técnicas e recursos, através de um conceito de informações distribuídas

que permite o acesso a seus dados de qualquer lugar e dispositivo.

Caso deseje, poderá experimentar o software e ver ele se adapta às suas necessidades. Vale ressaltar que você não é obrigado a usar o software, pois ele é inteiramente opcional; o método poderá ser aplicado em qualquer ferramenta que já utiliza. Para testar o produto, acesse www.neotriad.com ou se você acessar a área online do livro (www.christianbarbosa.com.br/triade) terá acesso a um Bônus exclusivo para experimentar o produto.

Uma tendência que se reverteu nos últimos anos desde o lançamento da primeira versão deste livro é a de que muitas pessoas que não se adaptavam à tecnologia para gerenciar seu tempo e atividades começaram a criar modelos nos meios tradicionais. Assim, diversas técnicas foram criadas com essa finalidade offline. Uma delas, que tem se popularizado, é a o Bullet Journal (www.bulletjournal.com), que pode ser adaptado a qualquer caderno. Novamente reforço que o mais importante é o método, já que a ferramenta é que tem de se adaptar a ele.

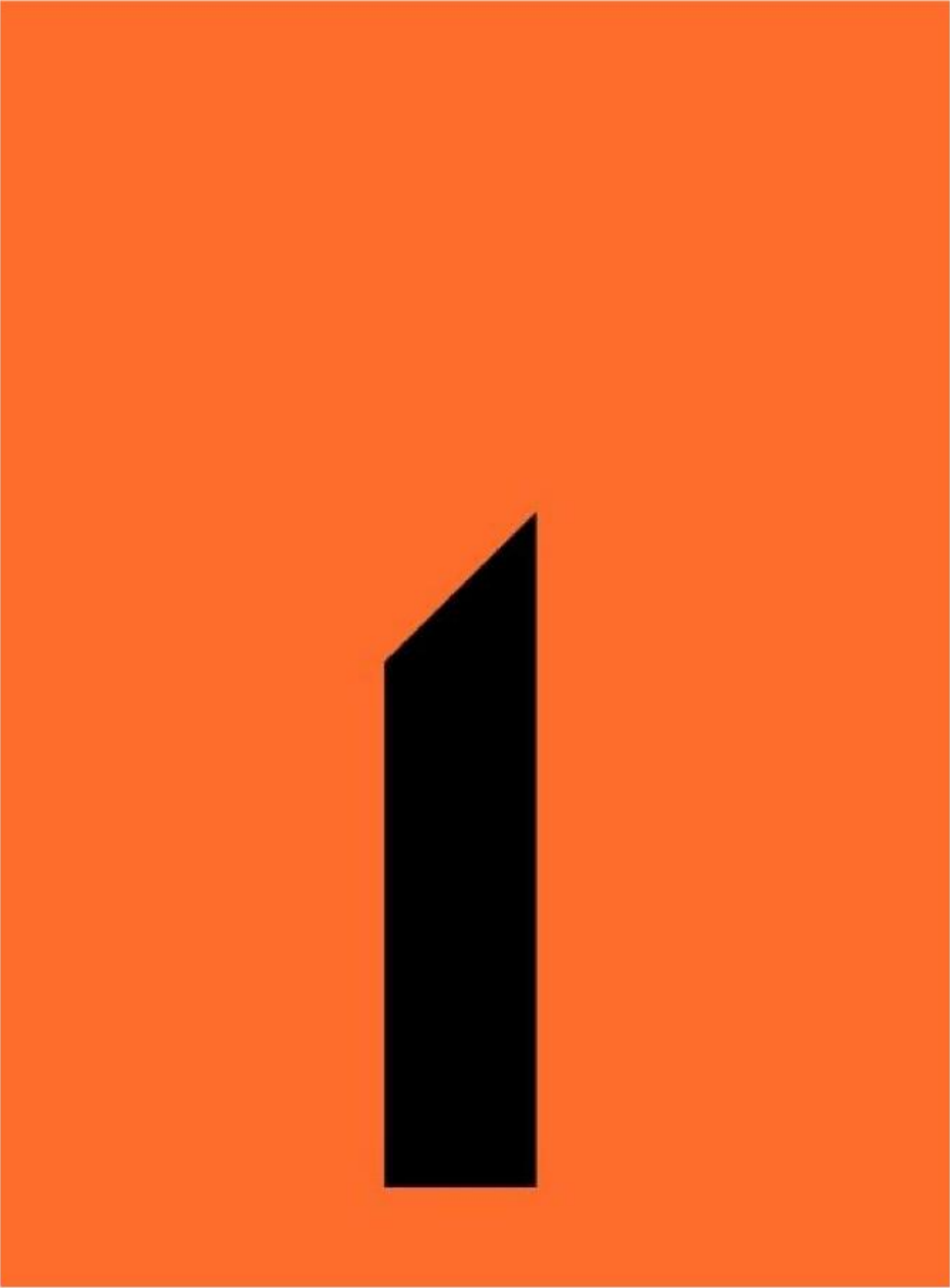
A peça mais importante para o sucesso ou o fracasso de qualquer metodologia ou ferramenta é a decisão de colocá-la em prática e essa decisão só pode ser tomada por uma pessoa: você. Não existem mágicas, promessas ou milagres (ao menos neste caso). Não há uma forma de melhorar o uso do seu tempo sem aplicação. O envolvimento é essencial para produzir resultados, os quais são mais fáceis de serem alcançados do que

pode parecer a princípio. Muitas vezes, é necessária apenas uma pequena faísca para se começar uma fogueira enorme.

O maior objetivo deste livro é proporcionar uma reflexão sobre sua vida, sobre aquilo que está certo e o que precisa ser mudado, mas só quem está preparado para distinguir umas das outras é você mesmo. Descobrir o que você realmente quer para sua existência e qual será seu legado, o que é importante e que pode fazer a diferença hoje e a longo prazo. Eu me darei por satisfeito se este material funcionar como um espelho em que você veja a si mesmo por outro ângulo, de forma que fique mais fácil pensar em novas soluções.

Se o motor pifar, use o vento, se não houver vento, reme, se não tiver remo, nade, mas nunca pare no oceano da vida! Não acredite em tudo que irá ler adiante, duvide, mas aplique de forma consistente e constante, por pelo menos 6 semanas (existe uma razão para esse número, é o tempo médio em que uma pessoa tem resultados reais com a aplicação da metodologia, se a fizer de forma consistente e sem interrupções). Em gestão de tempo existem mais pessoas que desistem do que realmente fracassam. Não deixe isso acontecer com você.

Não vamos perder mais tempo. Vamos começar? E não deixe de acessar a área complementar ao livro no site www.chrisitanbarbosa.com/triade para ter acesso aos materiais adicionais.



**UM UPGRADE
NA GESTÃO DO
TEMPO!**



O PODER DA ESCOLHA. MUDAR E TER RESULTADOS DEPENDE APENAS DE VOCÊ

“Tudo são nossas escolhas, Harry, que mostram muito mais quem realmente somos, do que nossas habilidades”.

J.K. ROWLING em Harry Potter e a Câmara Secreta

É comum ouvir as pessoas falarem que se tivessem uma chance de voltar no tempo e viver novamente, mudariam completamente sua vida e fariam tudo diferente para ter uma vida melhor, mais equilibrada e com menos estresse. Como um profissional de tecnologia, acredito que um dia o homem será capaz de inventar uma máquina do tempo. Afinal de contas, Albert Einstein já demonstrou que essa ideia pode parecer ousada, mas não é absurda. Mesmo que isso seja verdade, é bom parar para pensar. O que lhe assegura que uma mudança em seu passado seria a garantia de um futuro melhor? O que garante que as alterações no roteiro de sua vida significariam mudanças positivas ou negativas? Essa resposta ninguém sabe.

Se você é uma dessas pessoas, peço um favor. Que tal parar de viver no seu passado, que ainda não pode ser alterado, e começar a viver o presente e pensar no futuro? Viver no mundo das hipóteses – se tivesse feito, se tivesse falado, se aquilo, se isso – é muito desgastante e nada vai proporcionar além de fazer você perder seu tempo.

Este é um livro sobre “administração do tempo”, mas o foco principal será você, não seu relógio. Passamos a vida preocupados com o tempo que passou e com o tempo que chegará e acabamos nos esquecendo de viver o aqui e agora. Precisamos começar a esquecer do tempo e prestar mais atenção à vida, ao presente. É preciso mudar o paradigma.

Muita gente vive à espera do momento certo para mudar de vida, mudar de estilo, mudar de hábitos. Às vezes, esperam uma vida toda e esse momento nunca chega. Se você está lendo este livro deve estar buscando alguma forma de “gerenciar melhor seu tempo”, de buscar a “alta performance”, de se organizar ou aprender a definir metas e prioridades. Esses objetivos não podem ser apenas aprendidos, eles devem ser incorporados através de uma atitude pessoal diferente. Às vezes, o estresse e a falta de tempo estão tão enraizados em nossas vidas que não conseguimos enxergar uma solução para esse problema. Posso garantir que isso pode ser resolvido, desde que você mude a forma de encarar as situações que o deixam preso a um mesmo ponto. Não espere. Aproveite e transforme o agora no momento certo para mudar e refletir, e se dê uma nova chance para pensar profundamente na sua vida e nas coisas que são importantes. Mude seu paradigma para não passar a vida inteira carregando a sensação de que chegou tarde à festa e que as outras pessoas ficaram com a melhor parte do bolo. Você não vive o tempo, você vive a vida!

Eu conheci um ceo, que precisava melhorar a produtividade do seu time e diminuir o volume de horas extras, e acabou achando a TriadPS (minha empresa de consultoria,

especializada no segmento da produtividade pessoal e execução) e indicando para a área de rh tocar o projeto. Essas são demandas muito comuns que recebemos na TriadPS para projetos de produtividade e mudança da cultura de execução. Em geral, quando medimos alguns itens de performance de uma empresa, podemos ver que basicamente é um espelho da liderança. Quem cria a cultura corporativa? Pessoas. E pessoas sentem essa cultura no dia a dia, o que faz o clima organizacional desandar.

Quando comecei o projeto, tive uma longa reunião com o CEO, que era uma figura marcante na empresa, desde a fundação até a empresa se tornar uma das 5000 maiores empresas do Brasil. Ele tinha um ar de reverência pelas pessoas e a palavra mais comum que se ouvia sobre ele era: “dedicação”.

Dedicação para uns, viciado em trabalho para outros. Na reunião, percebi claramente o que é uma pessoa confundir o seu tempo pessoal com seu tempo de trabalho. Aos quase cinquenta anos, trabalhando de segunda a sábado e eventualmente com reuniões aos domingos, a saúde começou a cobrar, fora colesterol, pressão alta, diversos problemas de coluna, dificuldades para dormir, tinha acabado de receber a notícia de um possível câncer na próstata de que não tinha a certeza, pois tinha adiado o médico várias vezes.

Como líder da empresa, ele gerou um crescimento invejável, expandiu a operação para alguns países, ganhou milhões no processo, mas não tinha vitalidade e posso dizer que até a alegria de aproveitar o que conquistou. Imagina o impacto de

um líder desses sobre o time, mesmo que sem querer, a cobrança por mais e mais resultados, pesava sempre sobre o aspecto de qualidade de vida do time.

Eu falei para ele que precisava interromper o ciclo da improdutividade, que precisava mudar esse padrão na empresa, mas que precisava começar por ele. Uma decisão de mudar o plano de vida que estava levando para algo que pudesse perpetuar sua história por mais tempo. Quando encerramos o projeto, 18 meses depois que comecei, ele tinha mudado bastante, decidiu viver e mudar na vida e na empresa.

Claro que o exemplo acima fala de um caso extremo, alguém que chegou ao fundo do poço do seu tempo e mesmo assim pôde se agarrar a uma oportunidade que, no fundo, no fundo, estava a seu alcance o tempo todo. Cabe uma pergunta: será que não chegou o momento de você dar uma segunda chance a você mesmo, de fazer mudanças profundas na sua forma de se organizar e de assumir o controle total de todas as áreas de sua vida?

Se o momento é agora, então não deixe de concluir a leitura deste livro. Caso você ache que não está disposto a mudar e que esta não é a hora, coloque este livro em sua estante para ganhar um pouco de pó ou dê de presente a uma pessoa que você queira bem. Já mostrei a milhões de pessoas como administrarem melhor as suas vidas e a ter tempo para tudo o que precisam, mas elas estavam dispostas a mudar e aceitar novos modelos mentais.

Se você decidiu continuar, quero pedir a sua real participação. De nada adianta você ser apenas um leitor deste

livro. É preciso se envolver com ele, pois nada do que estiver escrito aqui tem o poder de mudar ninguém. Apenas você pode mudar sua vida. Por isso, preciso de sua atenção e de sua disposição para, além de ler, executar algumas atividades que serão propostas no livro. Podemos contar com isso?

Nos treinamentos da TriadPS e nas palestras que faço sobre esse assunto, muitas pessoas me procuram e falam que já fizeram diversos cursos de gerenciamento de tempo. Leram os livros, compraram agendas e aplicativos, mas que não haviam conseguido atingir seus objetivos. Após algumas semanas, as técnicas já não fazem o mesmo efeito e muitos já não conseguem mais administrar o tempo com eficiência.

Eu comecei a me preocupar com isso muito cedo. Desde bem jovem, tenho buscado livros e informações sobre o assunto como uma forma de melhorar meus resultados e manter minha saúde que estava se perdendo. Fiz uma série de cursos na expectativa de conseguir mais horas no meu dia e sempre me frustrei. Descobri que as técnicas mágicas apresentadas por muitos autores não ajudavam em nada, pois apenas faziam de mim um robô neurótico com o relógio, cheio de regras e padrões.

Prefiro as abordagens que são mais coerentes ao corresponder o tempo com relacionamentos e critérios de importância. Esta é uma visão da qual compartilho e na qual acredito. Independentemente da linha de pensamento a ser seguida, de nada adianta querer gerenciar seu tempo, se você não estiver disposto a mudar sua vida e a substituir velhas manias por novas formas de viver e trabalhar.

Os antigos chineses falavam que não se pode colocar chá fresco e quente dentro de uma xícara cheia de chá velho e frio. Somente quando tirarmos da nossa vida as coisas que não funcionam e começarmos a colocar novos padrões é que poderemos assumir o controle da nossa vida.

Acredito em três grandes poderes que contribuem para a mudança pessoal. Para mudar, você precisa ter algo para conquistar, um sonho. Precisa escolher lutar e viver por esse sonho; assim que sua decisão estiver tomada, deverá partir para ação que o levará a concretizá-lo. Como dizia Walter Bowie, antigo político e pensador americano, “Os milagres têm sido realizados por homens que conservaram suas habilidades para sonhar os grandes sonhos”.

Esses três poderes formam a primeira trindade que vamos ver neste livro: a Tríade da Mudança. Se você observar grandes executivos, empresários brilhantes, pessoas de extremo sucesso, vai conseguir relacionar de forma marcante esses três poderes que eles utilizam para ter os resultados que têm: Sonhar, Escolher e Agir.

O poder dos sonhos

Se eu fizesse uma analogia entre a vida e um carro, o sonho seria o combustível. A força de um sonho é incrível. Pessoas são capazes de mover montanhas em busca de seus sonhos. Faça uma retrospectiva. A maioria das grandes invenções e inovações da humanidade nasceram de sonhadores que tiveram a coragem de realizar. Por mais absurdos que

pudessem parecer em suas épocas, muitos se transformaram em realidade.

“EU SEMPRE SONHEI QUE PODERÍAMOS TER VIDA REAL EM OUTROS PLANETAS. SABE QUANDO VOCÊ VÊ OS FILMES DE FICÇÃO NA TV, EU SEMPRE ACHEI QUE ESSA ERA UMA BOA IDEIA. HOJE EU DEI NOME AO MEU SONHO, SE CHAMA SPACEX E EU VOU COLONIZAR MARTE”.

Elon Musk, falando sobre seus planos para colonizar Marte na próxima década.

Eu adoro o Elon Musk, se você ainda não conhece esse cara, deveria parar tudo e ler a biografia dele. Acho que hoje é um dos maiores exemplos de empreendedores de verdade no mundo, aqueles de raiz, nada nutella sabe? Ele não copia coisas, ele cria coisas que antes achávamos impossíveis. Ele começou desenvolvendo guias de cidades online, empresa que foi vendida por US\$ 307 milhões para a Compaq. Em 1999, ele fundou a X.com que depois se tornou o Paypal, que foi vendido por US\$ 1.5 bilhões para a Ebay. Hoje, além de diversos projetos de que faz parte, seu empreendimento mais conhecido é a empresa de automóveis elétricos Tesla e também a SpaceX que tem o objetivo de realizar viagens tripuladas e também colonizar o planeta Marte. Musk é o Leonardo da Vinci moderno, um dos maiores sonhadores da história moderna, capaz de transformar sonhos em realidade de fato.

Pensa no cara que gastou US\$ 800 dólares para contratar um motorista particular para ele e os amigos e, por achar caro demais, começou a sonhar formas de reduzir esse custo e popularizar o “carro preto executivo” e lá em San Francisco, EUA, desenvolve uma empresa chamada Uber. Quantos problemas não levam pessoas a sonharem com soluções? Bilhões de pessoas têm sonhos com certeza, agora o que fazem isso virar uma Disney, Paypal, Microsoft, Uber etc. são as pessoas que entendem que os sonhos existem para serem realizados.

Quantos sonhos ainda vão surgir e quantos deles sequer irão aparecer?

Nossa sociedade é uma verdadeira exterminadora de sonhos, as crianças estão perdendo a mágica de sonhar. Os desenhos animados da televisão narram guerras, lutas ou feitos cibernéticos. As músicas estimulam o culto ao corpo e as escolas insistem em que o futuro está na posse de um diploma. Está certo: saúde e cultura são fundamentais, mas seu poder torna-se limitado na ausência dos sonhos. Eu considero necessário estimular nossas crianças a sonharem, a buscar essa magia perdida e a inocência das ideias espontâneas. O que seria da sociedade atual, se não fossem os sonhadores do passado?

O poder do sonho define o lugar aonde você quer chegar, um novo patamar a se alcançar e gera naturalmente a vontade de mudar. Esse é o primeiro pilar de qualquer processo de mudança, seja pessoal ou corporativo; se não tivermos

realmente um “porquê”, não há motivos que sustentem a criação de um novo padrão, que façam você querer você ter mais tempo e que façam você mudar.

“SE VOCÊ PODE SONHAR, VOCÊ PODE FAZER”.

Walt Disney

O que você gostaria de ter? O que você gostaria de ser? O que você quer fazer? Quais são seus sonhos? Quando você tem um sonho muito forte e claro dentro de você, essa chama não pode ser apagada.

Se você quer ter mais tempo, pergunte-se a todo o momento o porquê de você querer isso. E talvez esse “porquê” te leve a algo mais que busca, um sonho que precisa sair da cabeça e começar aos poucos e de forma bem prática a ser colocado no mundo real. Sonho é o ingrediente que vai fazer você ter persistência para ter mais tempo, produtividade de fato e fazer acontecer de verdade.

O poder da escolha

Deus foi muito justo ao nos dar o livre-arbítrio, nosso poder de decidir e escolher o que é melhor para nós. A escolha é uma constante em nossa vida. Nos vemos o tempo inteiro diante da necessidade de decidir. Isso envolve desde situações simples, como a roupa para sair, até as mais complexas, como a carreira

a seguir ou com quem vamos nos casar. Envolve até mesmo a decisão de viver para transformar um sonho em realidade.

Fico impressionado ao ver que muitas pessoas abdicam desse poder maravilhoso em função da falta de sonhos, do excesso de medos ou, o que é pior, pelo fato de não acreditarem em sua própria capacidade. Se você não fizer as suas escolhas, a vida as fará por você. E muitas vezes estas podem não ser aquelas de que você gostaria. Assim você acaba se tornando um escravo das circunstâncias e coloca o controle da sua vida nas mãos do acaso.

Caso você, por algum motivo, perceba a necessidade de mudar e, mais do que isso, tenha a vontade de transformar a sua vida, é necessário sair do seu estado atual para um novo patamar.

Gerenciar a sua vida é uma questão de escolha. Você precisa estar disposto a assumir uma nova postura e não adianta achar que vai ser fácil. Mudar nem sempre é uma decisão tranquila. No entanto, é bom lembrar-se desta frase: “Mais erros surgem da indecisão inibidora do que dos sentimentos impulsivos”. (Morris L. Ernst, escritor).

Sair da nossa comodidade, daquilo a que estamos acostumados, para uma situação desconhecida, pode ser paralisante. Mas é preciso arriscar. O maior erro que alguém pode cometer na vida é ficar o tempo todo com medo de cometer erros! Sobre essa situação, Walt Disney tinha uma frase fantástica: “Você erra 100% dos chutes que você não dá!”

Você vai descobrir ao longo do livro que “gerenciar seu tempo” nada mais é do que a habilidade de fazer escolhas.

Como veremos mais à frente, a todo tempo estamos diante da necessidade de escolher entre tarefas importantes, tarefas urgentes e tarefas circunstanciais. A sensação de falta de tempo é efeito das escolhas que você mesmo fez. Pense por um instante: você consegue imaginar uma pessoa bem-sucedida que não tenha optado pelo sucesso, que não tenha se arriscado pelo menos uma vez, que não tenha tomado uma decisão importante? Você pode até pensar que pessoas nascidas em berço de ouro não tiveram de fazer escolhas. Mas essa necessidade existe mesmo entre elas. Afinal, tiveram de se decidir entre dar continuidade ao legado que receberam ou quebrar o patrimônio familiar. Pelo menos essa escolha foi feita.

O poder da ação

Depois de sonhar e decidir viver por esse sonho é preciso agir. É aqui que infelizmente as pessoas param no processo de gerenciar suas vidas. Elas não aplicam aquilo que leram, não usam ferramentas, não experimentam um novo método.

Sem ação, você não realiza, não sai do lugar e nunca alcança aquilo que mais deseja. A humanidade tem sofrido muito de falta de ação. Muitas pessoas têm sonhos e decidem viver por eles, mas não se colocam em ação para realizá-los e acabam frustradas.

Você pode ter passado por algo assim, por que não? Pense naquela ideia genial que você teve um dia. Você estava animado, confiante e achava que ela tinha tudo para dar certo

no momento em que fosse posta em prática. Então, por que não fez? Por que não se colocou em ação para transformá-la em algo concreto?

Eu escrevi um livro chamado Equilíbrio e Resultado, no qual pesquisei, durante um ano, o porquê de as pessoas adiarem as coisas, procrastinarem a vida, enfim, porque não entram em ação. E o fato mais predominante na pesquisa é que isso é mais comum do que imaginamos, é natural, faz parte do ser humano, quem não procrastina não vive, pois é impossível não ter o ímpeto de deixar uma ou outra coisa para depois, como a hora de despertar, a vontade de ir ao banheiro, de se alimentar, de ler um livro etc. O problema é que a procrastinação, quando é frequente e constante, impede você de evoluir na direção do que você quer e tudo começa com apenas uma pequena ação.

Com certeza, você conhece alguém que queria ser alguma coisa, que queria construir alguma coisa, que queria mudar algo. Talvez conheça pessoas que tinham um sonho de infância e continuam a falar desse sonho. Talvez eles falem que é apenas uma questão de tempo para ele acontecer. E talvez hoje, passados alguns anos, você reencontre essa pessoa e ela nem sequer conseguiu fazer alguma coisa pelo que ela queria. Muitos sabem o que querem, mas sem agir, ficam parados na inércia da vida. Assim o tempo passa, os anos passam, as décadas passam e nada acontece.

Somente no dia em que essa pessoa acordar decidida a fazer acontecer, que deve tomar uma ação de fato concreta, que se sair da cama com energia e disposição, essa ideia começará a se tornar uma realidade. E talvez essa pessoa seja você mesmo,

que vem adiando coisas, que vem culpando a falta de tempo, a falta de dinheiro, a falta de oportunidade. Talvez você tenha até pensamentos positivos. Eu acho ótimo ter pensamento positivo. Você pode pensar a respeito e imaginar dezenas de situações maravilhosas, mas a ação é o que irá torná-las possíveis. As razões para não agirmos são diversas e vivemos dando desculpas para nós mesmos por não realizarmos o que queremos. Porém, eu gosto desta frase: “Temos de ser mais fortes do que as nossas melhores desculpas”. E que você decida agir de verdade.

Será que em sua segunda chance não está na hora de começar a agir, de fazer a diferença? O que você está esperando? Se você quiser alguma coisa e não fizer nada para conseguí-la, nada acontecerá. Os obstáculos podem parecer muitos, mas o maior deles é a falta de ação. Escolha entrar em ação e comece hoje a vencer suas barreiras e ir em busca de seus sonhos! Não tenha medo, e se tiver, vá com medo mesmo.

Ação é uma palavra essencial no “gerenciamento de tempo”. Os americanos têm uma frase célebre, que diz “Go to action (vamos para ação!)”, o que pode levar você a pensar que sair fazendo é o que importa. Não é isso que destaco aqui, muito pelo contrário, ação não é evolução. Precisamos agir de forma integrada a uma meta bem definida, um plano bem elaborado e uma organização que nos ajudem a não perder tempo.

Agora o que é Ação na Direção da Evolução? Eu gosto do conceito “Carpe Diem” que, traduzindo do Latim, significa aproveite o dia. Porém, como podemos aproveitar o dia de verdade se estamos fazendo um monte de ações frenéticas, com

baixo valor agregado e sem muito resultado de fato? É a diferença entre estar ocupado e produtivo. Quando falo de ação evolutiva, quero dizer criar um momento de alto valor no seu dia. Isso significa saber qual a próxima ação importante de fato que precisa ser concluída nesse momento? Foque nela. Não existe o ontem, o amanhã, a outra tarefa, nada. Só olhe para essa única e determinada ação. Acabou? Qual a próxima ação que eu realmente devo fazer? E assim vai. Isso é o que podemos chamar de “Carpe Momentum”, ou aproveite o momento de quando está em produtividade se manter produtivo. E você vai ver que esse “momentum”, não vai durar o dia todo, talvez nem meio período, talvez ele dure apenas algumas horas, porém serão horas que sua ação permitiu a você entrar em evolução. Este livro sugere uma metodologia que torna o caminho mais fácil na sua evolução produtiva. Se você deseja mais tempo em sua vida, menos estresse e mais felicidade, é preciso mudar. Defina seus objetivos, escolha viver por eles e entre em ação, essa é a tríade da mudança que faz com que você saia do lugar!

Por que eu escolhi dedicar minha vida a este tema?

As pessoas sempre me perguntam por que eu escolhi dedicar minha vida ao estudo da Administração do Tempo, com foco em alta performance. Aparentemente, isso nada tem a ver com a minha carreira, mas duas razões especiais atraíram minha atenção para o assunto.

A primeira está relacionada à minha profissão. Eu sempre trabalhei com tecnologia, mais especificamente com o