

Do autor de A tríade do tempo

CHRISTIAN BARBOSA

POR QUE AS PESSOAS NÃO FAZEM O QUE DEVERIAM FAZER?

EQUILÍBRIO ← VIDA → RESULTADO

BÜZZ

CANSEI

Hoje estou aqui para fazer uma confissão, ou melhor, um desabafo; afinal, estamos juntos há tanto tempo. Muitas vezes me senti usado, maltratado e mal interpretado. Você diz que eu tenho pressa e fico sempre correndo quando o assunto é você. Diz também que não me tem inteiro, mas raras vezes repara que estou sempre presente. E me acusa até de não lhe dar atenção, mas na verdade é você que não está nem aí para mim.

Você reclama que não estou disponível quando precisa de mim, mas na verdade nunca deu valor quando eu estava livre.

Agora eu cansei. Passei para dizer que, na verdade, não sou o único errado nessa história. Estou sempre aqui e sempre à disposição, mas você não me valoriza. Só lembra de mim quando fica doente ou quando está todo enrolado com sua rotina de trabalho.

Sou muito democrático e gosto de seguir aquilo que você determina. Então sou simplesmente um reflexo de suas próprias atitudes e decisões.

Eu não reclamo, mesmo quando você me ocupa com coisas que não têm nada a ver, que fazem mal ou que não

trazem nenhum tipo de resultado ao nosso relacionamento.

Estou aqui para lembrá-lo de que nós podemos ter um relacionamento melhor, mais estável, mais alegre e equilibrado. Afinal, é simplesmente isso que eu quero. Você é a pessoa que escolhi para viver até o fim dos dias e isso nunca ninguém poderá mudar.

Estou aqui para perdoar-lhe e ser perdoado, pois ainda temos uma jornada juntos e podemos sempre começar de novo, mesmo sem mudar o passado.

Estou aqui para lhe dizer que cansei de ser apenas seu tempo. Queria ser a sua vida. Mas essa é uma decisão que apenas você poderá tomar.

Eu me chamo tempo. Mas você pode me chamar de família, relógio, trabalho, descanso, lazer ou qualquer outra coisa.

Vamos fazer as pazes?



Esse foi um dos textos mais acessados do meu blog enquanto eu escrevia este livro. Meu propósito ao criá-lo foi basicamente resumir tudo o que escuto ou recebo em meu e-mail de muitas pessoas que simplesmente se cansaram da vida que estão levando.

Esse cansaço é o conjunto de fatores que, juntos ou de forma isolada, acabam causando um impacto em nosso

dia a dia. Muitos se cansam por não terem tempo de fazer aquilo de que realmente gostam; outros, por não verem o resultado de seus esforços; alguns estão estressados, exaustos de tanto procrastinar a vida; outros já não conseguem manter o equilíbrio ou simplesmente perderam o gosto pelas coisas simples; e há ainda aqueles que sentem tudo isso e mais um pouco.

O texto que escolhi para abrir este livro é um manifesto para as pessoas que já não conseguem ir em frente e que precisam de uma nova energia para fazer sua vida deslanchar, para ter mais qualidade de vida e realizações.

O mundo está cansado e apressado. Hoje em dia quase todas as pessoas vivem atrasadas, correndo de um lado para outro e cheias de coisas para fazer. É raro encontrar alguém que esteja fora desse ciclo estressante. Quando surge uma pessoa assim, muita gente a considera esquisita, mas no fundo é apenas inveja disfarçada. Ainda não conheci alguém que não quisesse ter uma vida mais equilibrada, com resultados; o que não significa ausência completa de estresse, e sim um controle sobre os fatos estressantes de modo que não cheguem a prejudicar seu dia a dia.

Um estudo recente da International Stress Management Association do Brasil (ISMA-BR) mostrou que, em cada dez profissionais, seis se dizem estressados. Outra pesquisa revelou que o Brasil é o segundo país mais estressado do mundo, perdendo apenas para o Japão e seguido pelos Estados Unidos, que está em terceiro lugar!

Um levantamento realizado em 2009 pelo Centro Psicológico de Controle do Stress (CPCS), abrangendo todo o Brasil, mostrou que 35% dos avaliados apresentavam níveis de estresse que já traziam algum comprometimento à saúde, de onde se conclui que o estresse vai literalmente matar muita gente nos próximos anos, se algo não for feito. O esforço deve partir, inclusive, da esfera federal, como já se vê em alguns países europeus, que têm defendido políticas de qualidade de vida em diversos segmentos da sociedade, tamanho o impacto desse fator na saúde pública.

Você conhece pessoas estressadas? Será que o estresse está afetando sua vida? Qual o impacto do estresse no seu desempenho pessoal? E nos resultados de sua empresa?

O problema não está unicamente no estresse, ele é apenas o fator mais citado. Cada vez mais a depressão vem tomando conta da mente das pessoas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão será a doença mais comum do mundo até 2030. Atualmente, estima-se que mais de 121 milhões de pessoas sofram desse mal e que a doença esteja associada à morte de 850 mil pessoas por ano! A depressão é causada não só por fatores biológicos e hormonais, mas também pelo ambiente em que as pessoas vivem e pelas cobranças e pressões que elas enfrentam no dia a dia. Os números são impressionantes: nos Estados Unidos a depressão tem um custo de 35 bilhões de dólares por ano. Dores de cabeça, artrite e dor nas costas chegam a custar 47 bilhões de

dólares (*Journal of the American Medical Association*). É um custo alto para as empresas e para a sua vida também!

Dois termos têm-se tornado frequentes no mundo profissional em decorrência dessas doenças da vida moderna: absenteísmo e “presenteísmo”. Absenteísmo é quando a pessoa chega atrasada ou falta ao trabalho por causa de algum problema, geralmente relacionado à saúde. Por outro lado, presenteísmo é a perda de produtividade do profissional em razão de problemas reais de saúde (e não de preguiça, enrolação etc.).

No Brasil, estima-se um prejuízo anual na ordem de 42 bilhões de reais, enquanto nos Estados Unidos a perda financeira seria de 150 bilhões de dólares por ano. Esses são números preliminares, que, com certeza, devem ser muito superiores.

As empresas sofrem com o problema, mas as pessoas que o vivenciam sofrem ainda mais, pois acabam caindo num círculo vicioso: quanto menos qualidade de vida e tempo para se cuidar (em todos os aspectos), mais problemas de saúde, estresse, depressão etc.

Uma pesquisa recente do site de empregos www.monster.com, realizada com cerca de 30 mil profissionais no mundo todo, revelou que 76% deles trabalham mesmo doentes, sendo que 28% não ficam em casa e vão trabalhar doentes pois têm medo de perder o emprego, 35% afirmam que, mesmo sem condições, trabalham em razão do grande volume de atividades e têm a sensação de não poder perder um único dia, e 13% ficam

trabalhando em casa quando estão doentes. Apenas 24% dos entrevistados revelaram que preferem ficar em casa e só voltar a trabalhar quando estão plenamente recuperados.

As pessoas estão sem tempo até para ficar doentes! Será que tudo isso está valendo a pena? Será que viver desse jeito traz todo o resultado que você gostaria? Será que você terá orgulho dessa rotina estressante quando estiver nos últimos dias de sua vida?

Vidas adiadas

O problema dessa vida sem tempo, sem alegria, sem graça, sem resultados e sem equilíbrio que muita gente insiste em levar é que, agindo assim, as pessoas procrastinam a própria vida. Vivem sem viver de verdade. Deixam de fazer o que deveria ser feito.

O maior de todos os problemas gerados por esses fatores é o adiamento de coisas que não deveriam ser adiadas. É o pai que fica sem tempo nem disposição para brincar com os filhos, o executivo que deixa de ir ao médico ou de se dedicar à prática de um novo esporte, a mãe que reduz seu tempo com a família, o jovem que deixa de viver as coisas simples que não são consideradas urgentes.

Deixamos de realizar nossos sonhos, de levar adiante nossas ideias, nossos projetos, de tentar coisas novas, e acabamos caindo numa tendência atual conhecida como

“nowísmo” (do inglês *nowism*, termo derivado da palavra *now*, que significa “agora”), ou seja, estamos sempre prontos para a ação. O neologismo serve para definir bem este tempo em que tudo acontece na velocidade de um clique, no limite de 140 letras de um tweet, na instantaneidade de um e-mail.

Tudo se soma, é a perda de referência do amanhã diante da pressa e do estresse do imediato. E aí vem a sensação de que a vida está passando rápido demais! Claro que está! A percepção de aproveitar o dia a dia deixou de existir. É tudo para ontem.

Precisamos mudar, evoluir, viver com mais qualidade e prosperidade. Precisamos aproveitar o tempo, pois ele é a base de tudo em nossa vida; é a única coisa que nunca mais retornará a partir do momento em que você a perder, porque os bens materiais e, em certa medida, até mesmo a saúde e os amigos podem ser recuperados. Viver com mais resultado e equilíbrio – este é o desafio!

O objetivo deste livro é ajudar você a sair do lugar onde está e começar a caminhar em direção a uma vida mais plena. Você verá que muitas pessoas permanecem cansadas, dando murro em ponta de faca, enquanto o tempo passa.

Não digo que seja fácil nem que todas as respostas sejam conhecidas, mas também não é impossível. Se, de fato, você quiser, vai fazer a coisa acontecer e fluir com mais naturalidade. É uma questão de ensinar seu cérebro a ter novas atitudes e respostas para seu comportamento-

padrão, e isso você faz atuando de formas diferentes, exercitando-se literalmente. Como diria o mestre Yoda, do filme *Star Wars*: “Você não acredita, por isso não consegue.”

As pessoas não fazem aquilo que deveriam fazer simplesmente porque não dão o primeiro passo. Elas pensam na jornada e antevêm todas as dificuldades, o esforço, o tempo necessário para fazer a coisa acontecer.

Tudo isso dá preguiça, e elas acabam por desistir. O primeiro passo é entender que essa batalha interna vai acontecer, é natural, mas que somos capazes, como nos ensinam várias pessoas neste livro.

O primeiro passo é uma nova atitude, uma vontade de ter um amanhã diferente e a certeza de que a vida não escolhe ao acaso quem vai dar certo, mas promove aqueles que se dispõem a ser escolhidos.

Vamos começar essa jornada?

A MATRIZ DA VIDA

Você já parou para pensar no que realmente significa aproveitar a vida? O que será que estamos buscando no meio de tanto estresse, correria e agitação? O que de fato estamos querendo?

Todo mundo fala de qualidade de vida, das melhores empresas para se trabalhar, do emprego perfeito, da fórmula mágica de uma vida que realmente valha a pena. Eu conheço muitas pessoas que trabalham nas empresas mais conceituadas, segundo o critério de importantes revistas nacionais. A empresa perfeita, os benefícios perfeitos, a qualidade de vida perfeita. Mas será que as pessoas estão mesmo felizes? A maior parte delas, quando questionada, diz que não está plenamente satisfeita. Falta algo. Acho que esta é a natureza humana: nunca estamos satisfeitos, ou melhor, nunca damos valor àquilo que, na prática, já nos realiza como pessoas.

Os melhores profissionais, nas melhores empresas, quase sempre estão levando uma vida sem qualidade. Afinal de contas, qualidade de vida não se compra na farmácia ou na livraria. É uma questão de entender o que lhe traz equilíbrio e resultado. A partir do momento em que isso se torna claro, fica mais fácil perceber o que você já tem e o que falta para chegar lá.

Conheci um executivo que estava sofrendo da síndrome de Burnout (caso extremo de estresse) aos 30 anos de idade. Teve uma carreira meteórica, formou-se em engenharia civil, depois fez alguns cursos fora do país. Logo após o bacharelado, conseguiu seu primeiro emprego como trainee em uma grande construtora de São Paulo, rapidamente cresceu na empresa e com a pressa característica de um profissional da geração Y, após passar por outros empregos, conseguiu um cargo gerencial em uma outra companhia. Casado, pai de uma menina de 1 ano e meio e totalmente sugado pela pressão do dia a dia, foi nesse exato momento de sua vida que o conheci.

Eu estava dando um treinamento nessa construtora e na hora do almoço tivemos a oportunidade de conversar um pouco mais sobre a sua vida. Algumas semanas antes, o médico lhe dissera que ele passava por uma séria crise de estresse, o que estava ocasionando aumento da pressão arterial, palpitações, enxaquecas frequentes, alergias e insônia. Em casa, a esposa se queixava de sua ansiedade, seu nervosismo e suas mudanças bruscas de humor. Ele me contou que estava insatisfeito com a sua vida, com o caminho que a sua carreira estava tomando e com a empresa em que trabalhava.

Em pouco tempo saiu da euforia da oportunidade para o desgosto do dia a dia. Culpar a empresa, a equipe, a família ou a si próprio não é a solução. Esse profissional, assim como milhares, sofre de um profundo desequilíbrio,

porque o estresse tomou conta, o tempo deixou de existir e a vida ficou fora de controle.

No outro extremo encontra-se Pedro Mello, uma dessas pessoas raras que sabem viver sem estresse, um empreendedor que é um exemplo de qualidade de vida. Pedro, que se diz um *workaholic* tratado, foi executivo da Microsoft na década de 1990 e fundador da Plug Use, uma rede pioneira de lojas de informática instaladas nos principais shoppings do país. Nessa época, ele trabalhava sete dias por semana, doze a dezesseis horas por dia, e aprendeu com esse ritmo.

Hoje, a palavra de ordem na vida de Pedro é equilíbrio. Ele é sócio da produtora Papaya Filmes, do portal MBA60segundos e da agência Tecnozoide. Pedro aprendeu a trabalhar na medida do seu equilíbrio. Para ele, trabalhar muito não é sinônimo de trabalhar bem. Cumprindo em média seis horas diárias de serviço, não marca nenhuma reunião para antes das 10h, pois prefere estar totalmente recuperado e com bastante energia. Assim, ele reserva a manhã para ir ao parque fazer exercícios em vez de gastar tempo no trânsito insuportável de São Paulo.

Quando lhe perguntei se é produtivo nessas seis horas, ele disse que consegue resultados muito melhores agora do que na época em que trabalhava o dobro. Para fazer essa transição, ele investiu no autoconhecimento: descobriu quem realmente é, o que busca e o que precisa tirar da vida; aprendeu a fazer uma coisa de cada vez, com

intensidade, e a dar valor a tudo o que há de mais simples no dia a dia.

Pedro Mello é aquele tipo de pessoa com a qual você se sente em paz, pois ele passa tranquilidade ao conversar. Nada de pressa, correria ou adrenalina.

Ele vive uma vida de resultados. Feliz com o mundo, faz aquilo de que gosta, aprendeu a dizer não à pressa e a ter o ritmo certo.

Equilíbrio e Resultado

Esses dois exemplos de “vida” são perfeitos para fundamentar um conceito que venho formulando ao longo de todos esses anos dedicados à pesquisa e ao estudo da produtividade e da gestão de tempo.

Durante anos desenvolvi um trabalho na Triad Productivity Solutions (empresa especializada em estratégias de produtividade, da qual sou presidente), junto a diretores e presidentes de grandes companhias, no qual implementava um processo de produtividade pessoal ou em equipe por meio de técnicas de *Mentoring*, sistema de orientação baseado em estatísticas históricas e padrões de comportamento produtivo. Em resumo, acompanhava o dia a dia desses profissionais e, em conjunto, desenvolvíamos modelos de maior qualidade de vida através do melhor uso do tempo para obter mais resultados para a empresa e na vida.

Foi uma experiência incalculável, primeiro em razão da possibilidade de compartilhar um pouco da rotina e experiência de grandes profissionais, CEOs e empresários do país; segundo, por me permitir entender o que verdadeiramente significa “alta performance” ou “alta produtividade”. Algumas de minhas crenças a respeito desse assunto sem dúvida foram quebradas, mas duas coisas chamaram-me a atenção: equilíbrio e resultado. Foi interessante descobrir que milhões na conta bancária não compram segundos de equilíbrio, saúde e tempo familiar. Para muitos, trabalhar para ter sucesso financeiro significou o fracasso em outras áreas da vida. Em alguns casos, profissionais que conseguiam um bom nível de equilíbrio pessoal não alcançavam resultados palpáveis.

Se pudéssemos resumir a duas grandezas o que está sempre por trás de tudo aquilo que buscamos em nossa existência, elas seriam equilíbrio e resultado. Qualquer coisa que você tente conseguir na vida entra em uma dessas duas categorias. Você pode não ter consciência disso, mas é algo que faz parte de nossa essência. Tempo e dinheiro são apenas uma parte desse princípio, que vai muito mais além.

EQUILÍBRIO ← VIDA → RESULTADO

É impressionante como esses dois conceitos são tão conflitantes na vida da maioria das pessoas. Não precisaria ser assim, mas é uma realidade. Se a vida fosse

uma balança, ela estaria ora pendendo para o lado do equilíbrio, ora para o lado do resultado. Isso é normal durante certo período da vida, mas nosso objetivo é colocar essa balança alinhada, e é isso que devemos buscar, ou seja, termos resultados na mesma proporção que temos equilíbrio. Isso é viver seu tempo com sabedoria e qualidade.

Os dicionários definem equilíbrio, entre outras coisas, como justa proporção; harmonia; domínio de si mesmo. Equilíbrio, segundo a noção aqui apresentada, é tudo aquilo que nos traz tranquilidade, paz de espírito, saúde e convicção de ter realizado a coisa certa; é o conjunto de nossas quatro dimensões humanas (física, mental, espiritual e emocional). Eu gosto da definição de equilíbrio como harmonia, justa proporção, algo que nem é de mais nem de menos, mas a medida certa daquilo que nos traz felicidade. É o amor em todos os seus aspectos, vivido de forma intensa, constante e no momento certo. É uma vida que sabe dosar o estresse e a calma, de forma que um contrabalance o outro, fazendo prevalecer uma sensação de paz e bem-estar. É o trabalho em harmonia com suas aspirações, com seu relacionamento, com seu relaxamento. Equilíbrio é a certeza absoluta de viver aquilo que buscamos SER.

MILHÕES NA CONTA
BANCÁRIA NÃO
COMPRAM SEGUNDOS
DE EQUILÍBRIO, SAÚDE
E TEMPO FAMILIAR.

Já a definição de resultado contida nos léxicos inclui: aquilo que resultou ou resulta de alguma coisa; consequência, efeito, produto; fim, termo; deliberação, decisão; ganho, lucro. Segundo o conceito aqui proposto, resultado são os objetivos que conquistamos em nossa vida, as pequenas e grandes vitórias do dia a dia, os sonhos que são alcançados, a carreira bem construída, nossos méritos escolares, nossos bens materiais, nossa riqueza pessoal. O peso/corpo ideal é um resultado. A conquista de uma pós-graduação ou a realização de um curso específico é um resultado. Seu cargo almejado, o crescimento da empresa em função do seu talento, seu novo celular, prêmios esportivos, a sua agenda cumprida no fim do dia, a sua capacidade de falar outras línguas, entre outras coisas, são exemplos de resultados em nossa vida. O mesmo se pode dizer do poder pessoal que os grandes empresários ou governantes conquistam ao longo de sua existência. Resultado são as coisas que buscamos TER em nossa vida.



Agora que esclarecemos o significado dessas palavras, passamos a entender o peso que elas têm em nossa vida e o que de fato significa uma vida com qualidade.

Parece simples, mas a importância que uma pessoa atribui a cada um desses conceitos expressa a forma como ela está usando seu tempo. Compreender essa relação é

uma maneira de avaliar com segurança se o hoje vai valer a pena quando chegarmos aos 90 anos.

Com base nesse critério, que compõe a dualidade com a qual precisamos aprender a lidar, desenvolvi um conceito chamado Matriz da Vida, que veremos em detalhes a seguir. O objetivo é ajudá-lo a entender em que ponto da matriz você está – de que maneira isso influencia sua vida e o impede de realizar as coisas que deveria fazer –, bem como a jornada para chegar a uma vida mais plena.

Você verá que, ao contrário do que algumas pessoas insistem em afirmar, nem sempre é preciso se entregar a uma rotina pesada e estressante para ter resultados na vida. É apenas uma parte da matriz, existem outras realidades.

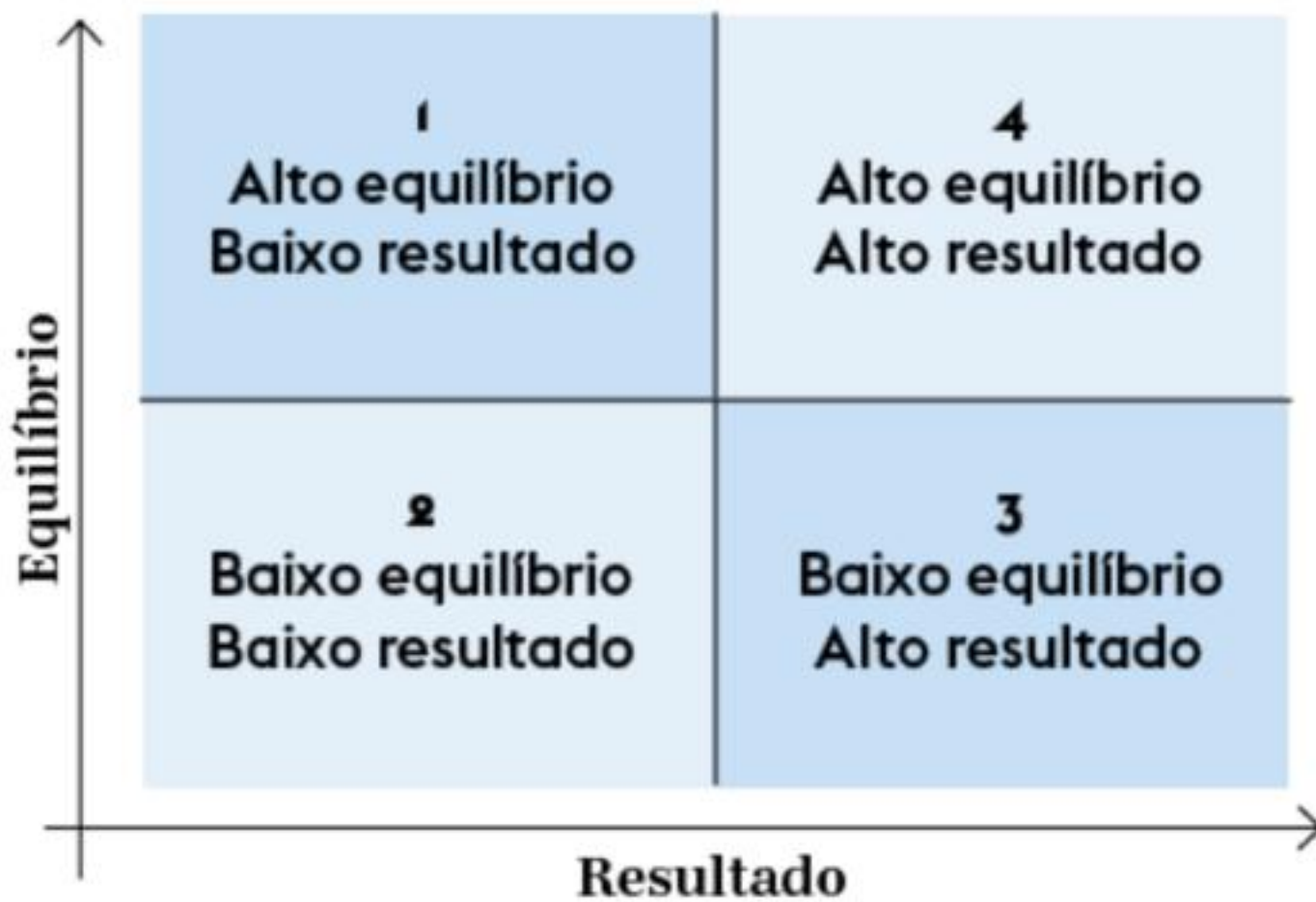
A Matriz da Vida: Equilíbrio × Resultado

Desde que assisti à série de filmes *Matrix*, na qual Thomas Anderson – Neo, representado pelo ator Keanu Reeves – descobre em um futuro próximo que a “vida normal” é, na verdade, apenas um programa de computador de inteligência artificial que manipula as pessoas enquanto utiliza seus corpos a fim de criar energia para seu próprio sistema, percebi a impressionante relação do filme com a gestão de tempo que estudo, pois é chocante constatar quão conectadas estão as pessoas hoje em dia a seus smartphones, tablets, suas redes sociais, e-mails e toda essa tecnologia com a qual nos habituamos a viver.

47 a 59 – Célula 1: Alto equilíbrio e baixo resultado
acima de 60 – Célula 2: Baixo equilíbrio e baixo
resultado

Não deixe para depois, faça-o agora! Para fazer o teste na íntegra, visite www.christianbarbosa.com.br/matriz. Saber onde você se encontra atualmente na matriz será fundamental para os próximos capítulos.

MATRIZ DA VIDA



1. Conformado: Alto Equilíbrio e Baixo Resultado

A célula 1 corresponde àquelas pessoas que conseguiram conquistar um alto nível de equilíbrio na vida, apesar de terem baixo resultado. À primeira vista, isso pode soar estranho para alguns: como ter equilíbrio se a pessoa quase não tem resultados? Entenda que baixo resultado não significa não ter dinheiro, nem carreira; pelo contrário, muitas vezes a pessoa tem um determinado padrão de ganho mensal, uma carreira em andamento e conquistou certas coisas que acredita serem mais do que suficientes.

qualquer coisa que as afaste dessa vida equilibrada que conquistaram. É um jeito de viver, talvez não o melhor, mas sem dúvida um jeito a se considerar.

2. Perdido: Baixo Equilíbrio e Baixo Resultado

Quando pedi histórias pelas minhas redes sociais e publiquei este perfil de pessoas que vivem com baixo equilíbrio e baixo resultado, eu não esperava receber tantos relatos. Sem dúvida esta é a célula predominante na vida das pessoas.

Os que vivem nesta célula estão completamente perdidos, a vida se tornou na maior parte do tempo apenas uma sucessão de fatos cansativos, estressantes e que, com baixos resultados, não os ajudam a sair do lugar. São aquelas pessoas que trabalham muito, sofrem grandes pressões em sua rotina e, no fim do dia, se sentem cansadas, com dores nas costas, dor de cabeça e sem ânimo para fazer nada além de tomar banho, jantar e ir para cama antes de começar tudo de novo no dia seguinte.

O problema é que a falta de equilíbrio não deixa a pessoa alcançar resultados. Ela não consegue utilizar sua energia pessoal para desenvolver suas metas, investir na carreira, fazer networking. Simplesmente gasta muito tempo com atividades sem importância, como ficar assistindo à TV sem parar, jogando ou passeando pelas redes sociais etc. Quando se dá conta, o tempo passou e ela não fez nada: são anos fazendo isso e a vida correndo.

lhe rendeu um bom estágio em um banco de lá. Ao retornar ao Brasil, fez especialização em finanças e rapidamente conseguiu uma colocação em um prestigiado banco de investimentos de São Paulo.

Ele sempre foi dedicado ao trabalho e rapidamente conseguiu subir e se destacar. Aos 26 anos, já gozava de certa tranquilidade financeira. Carlos sempre aproveitou ao máximo sua vida: viajou por muitos países e comprou carros com os quais sonhara na infância. Viciado em tecnologia, sempre esteve atualizado com os últimos *gadgets* e videogames e aproveitava os fins de semana para ir mergulhar em lugares paradisíacos.

Aos 31 anos, Carlos casou com uma advogada que conheceu no trabalho, e um ano depois nasceu sua filha. Atualmente ele mora com a família em um apartamento de 250m² em um luxuoso bairro de São Paulo. Sua renda familiar permite uma vida tranquila, sem preocupações e com um alto padrão de consumo. Sua própria carreira lhe ensinou a fazer dinheiro de forma inteligente como poucos.

Nos primeiros anos de sua filha, o hobby familiar semanal era viajar para uma casa de campo ou para algum lugar propício à prática do mergulho. Agora raramente consegue um domingo tranquilo para ir com a família ao cinema. No ano retrasado, ele concluiu seu MBA e conquistou o cargo de diretor do banco em que trabalha, graças a seus incríveis resultados nos últimos anos. Sua

vicia nesse padrão de vida e dificilmente aceita o problema ou mesmo quer alterar sua condição. Quando percebe que perdeu muitas coisas que não se recuperam jamais, pode ser muito tarde.

Resultado, por si só, sem equilíbrio é muito perigoso, pois é viciante, é um ritmo autoimposto no dia a dia. A pessoa gasta muita energia e, no íntimo, acha que está valendo a pena, mas a família fica de lado, o tempo para si mesma é quase inexistente, a saúde vai minguando aos poucos e é muito difícil para ela conscientizar-se de que está nessa condição.

A próxima célula é uma versão desta que acabamos de ver, mas com o equilíbrio em alta. Repare nas diferenças do nosso próximo personagem, que também conseguiu chegar a um ponto alto da carreira, mas com uma pitada de equilíbrio que faz a diferença.

4. Realizador: Alto Equilíbrio e Alto Resultado

A definição de realizador, do ponto de vista desta célula, é aquele que conseguiu chegar a uma posição confortável (não necessariamente o topo), tem uma carreira que vai de vento em popa, conseguiu estabilidade ou até independência financeira, desfruta muitos momentos de lazer, tem tempo para si próprio, está em harmonia com o ambiente e com as pessoas com as quais convive, é realizado naquilo que faz, prioriza a família e transmite uma visível paz de espírito.