

Explicação

Dando continuidade a Matriz Urgente x Importante chegou o momento de falarmos do **Quadrante III**, que são as tarefas urgentes, mas sem importância.

Aqui residem as interrupções que, por vezes, nos levam a perder tanto tempo, reuniões sem importância, relatórios desnecessários, pessoas que temos de dar atenção imediata, ou mesmo checagem excessiva de e-mails. Quem tem grande parte de suas atividades nessa área tende a se sentir improdutivo e impotente diante de tantas demandas externas e da falta de controle sobre suas ações.

Por fim, para o **Quadrante IV** irão as atividades que não possuem urgência e nem importância. São as distrações, representadas por tarefas como trocas de mensagens irrelevantes, mau uso das redes sociais, televisão em excesso, jogos eletrônicos em momentos inadequados ou mesmo pensamentos de autocrítica. Geralmente é um tempo mal gasto, e em muitas ocasiões as ações desse quadrante se devem à procrastinação ou fuga. Quando dedicamos muito tempo a essa área da matriz, tendemos aos atrasos em nossos prazos e comumente utilizamos a falta de tempo como justificativa para não realizar as tarefas mais importantes. Cansaço, falta de energia e até depressão podem ser sintomas de quem tem a maior parte de suas atividades localizada nesse quadrante.