

Organização pessoal

Transcrição

Imagine a seguinte situação: ela marcou um jantar com suas amigas depois do horário de trabalho, por isso, saiu às 18h e levará quase 1 hora para chegar ao restaurante. Depois de passar algumas horas com suas amigas, ela vai voltar para casa, em torno das 23h.

Quando finalmente retornar, ela terá algumas tarefas para fazer, como organizar as roupas e separar as que levará para a academia no dia. Ficou pouca coisa para ser feita por ela, então vai tomar um banho e dormir, deixando para o dia seguinte aquilo que faltou.

A Renata precisa melhorar a maneira com que ela planeja e buscar o equilíbrio entre manter sua vida social sem se esquecer das coisas que ela precisa fazer por ela.

Tomar decisões pode ser complicado para a Renata - não apenas as mais complexas, como aceitar uma nova oferta de trabalho ou qual especialização profissional fazer. Ela sente dificuldades também sobre as escolhas simples, como onde almoçar ou qual destino viajar no próximo feriado.

O planejamento é fundamental para a Renata se organizar melhor.

Ela tentou se planejar melhor antes, mas não funcionou. Renata criava muitas listas, cronometrava minuciosamente a execução das suas tarefas e em um determinado momento ela começou a se sentir angustiada. Perceba que ela foi muito extremista, apesar de ter sido motivada a agir assim porque gostaria de conseguir fazer tudo o que precisa ser feito.

Depois dessa experiência ela foi deixando de se preocupar e fazia tudo conforme dava e conseguia. Resultado: ela se sentia mal porque as coisas não rendiam o quanto esperavam.

Vamos ajudá-la? A rotina da Renata é bem atarefada, mas será que ela tem que aceitar tudo o que recebe ou dizer sim para todas as solicitações? Esta é uma importante reflexão que deve fazer.

Se nós partirmos do princípio de que quanto menos a Renata tiver para fazer (tarefas, objetivos, problemas), menos ela precisará organizar. A dica é, na medida do possível, elimine o supérfluo e o excessivo. Renata também adora fazer compras. Ir ao shopping e fazer compras é uma das coisas que ela mais gosta de fazer, geralmente, ela emenda com um jantar e vai ao cinema.

É importante ter esse momento no qual fazemos o que gostamos, é saudável essa distração, mas neste caso, não é saudável no aspecto financeiramente. O armário de roupas da Renata já tem muitas peças e toda semana tem novas coisas para guardar.

Talvez seja hora para **rever esse comportamento**. Será que é importante ela ir tanto ao shopping? A Renata pode ir menos ao shopping e usar mais seu dinheiro em investimentos - como viagens de férias ou guardar na poupança.

Agora que ela tem consciência do quanto compra, sendo que um dos seus novos objetivos é manter a casa mais organizada. Seu lema será: cada item no devido lugar. Ela terá que fazer um exercício de desapego apesar de ser uma pessoa que adora guardar objetos.

Mas ela entende que dedica muito tempo para manter a organização de suas coisas, sendo que a maioria não tem utilidade.

Vimos diversos exemplos que envolvem organização e este é um dos principais objetivos, por exemplo, se nos focamos apenas na organização do trabalho e deixamos a nossa vida pessoal abandonada, isso pode ser prejudicial. É preciso encontrar o equilíbrio.

Estes são alguns pontos que a Renata percebeu que precisa melhorar. Você conseguiu pensar em algo que requer sua atenção para se manter mais organizado?