

Ajeitando as coisas

Hoje o João acordou meio desanimado. Era uma sexta-feira mas mesmo assim parecia que ele não tinha muitos motivos para ficar feliz.

Afinal de contas a semana chegava ao fim e ele não tinha conseguido fazer várias coisas, como por exemplo ir mais de uma vez na academia e adiantar seus relatórios gerenciais. Ao chegar na Apeperia, Luisa, sua colega de trabalho notou que ele estava abatido e chamou ele para tomar um café.

Enquanto eles sentavam, ela perguntou: o que aconteceu com você? Parece muito abatido.

João tentou explicar o que ele sentia: as coisas não vão muito bem. Nunca tenho tempo para nada.

Preciso trabalhar e cuidar mais de mim, mas não consigo tempo para isso. Todos os dias fico até mais tarde na empresa... Preciso equilibrar mais minha vida pessoal e profissional, dividir meu tempo melhor. Nem tanto empresa, nem tanto minhas coisas pessoais. Por mais que eu tente, não consigo. Não vai.

Luísa percebe a frustração que o João sente e num tom de voz consolador ela começa a falar com ele.

A dificuldade de achar tempo para se dedicar a vida pessoal neste momento em que as pressões são cada vez maiores no trabalho fica cada vez mais difícil. Converso com muitas pessoas da empresa e as perguntas sempre giram em torno sobre como alcançar o famoso equilíbrio entre qualidade de vida e carreira?

A questão é pertinente. Vivemos uma época que as pressões profissionais são intensas. A crise exige respostas rápidas e diferentes, seja você um gerente, um coordenador ou um CEO.

Por outro lado, tenho percebido que já existe uma conscientização da necessidade de cuidar do bem estar. E de arrumar tempo para isso. Basta olhar para a quantidade de academias, SPAS urbanos e terapias alternativas surgindo no mercado - isto sem falar do grande número de aplicativos que gerenciam a qualidade de vida, prometem melhorar o sono e te deixar mais zen.

Sabe aquela história de desligar a rádio profissional no momento em que você deixa o trabalho? Pois é. Eu não conseguia. Eu até tentava, mas o efeito era o oposto do que eu pretendia.

Quando eu chegava em casa, ficava com uma sensação de culpa por não ter realizado todas as tarefas que estavam na minha lista. No fim de semana, minha frustração era a mesma. Tentava relaxar, mas minha mente continuava "martelando" os desafios profissionais. Assim, quando a segunda-feira chegava era como se eu não tivesse tido o sábado e o domingo. Como é que alguém consegue viver assim?

Eu cheguei num momento crítico, comecei a adoecer, ter fortes dores de cabeça, comer muito... E foi quando tomei a decisão de fazer as duas dimensões que competiam pelo meu tempo e energia trabalharem conjuntamente, integradas.

Aboli esse conceito de vida profissional e pessoal e passei a tratar todos os meus desafios e atividades como parte integral da minha vida! Estabeleci algumas regras para a harmônica convivência entre essas duas dimensões: Primeiro: mesmo no final de semana, se tiver de trabalhar ou responder a um e-mail importante, dedico um tempo específico da minha agenda a isto. É utopia não estar conectado. É ainda pior olhar os emails e não respondê-los. A saída é estabelecer horários específicos para as tarefas de modo a não contaminar todo o final de semana. O mesmo vale para viagens de férias. Procuro olhar e-mails na parte da manhã e dedicar uma hora para atuar naqueles verdadeiramente urgentes e importantes, antes de passear com a família, por exemplo.

Estabeleço metas anuais para evolução na dimensão profissional e pessoal. Exemplos são: um curso novo de coaching ou liderança; ou a contratação de um personal trainer para me ajudar a aprimorar meu condicionamento físico. Além disso, jantar uma vez por semana com meu esposo e/ou acompanhar os jogos de futebol da minha filha; ou dar um escapada para ir ao cinema numa quarta-feira às 18hs. Procuro avaliar minha performance nessas metas pessoais e profissionais a cada três meses. Assim, dá tempo de mudar o que não está funcionando antes de se lamentar no fim do ano por aquilo que não realizou.

E por fim, uma vez por ano tiro férias de 10 dias, no mínimo. Procuro lugares mais isolados ou países de culturas diferentes. Esse tempo é importante para recarregar as baterias, aprendendo coisas novas. Volto mais animada para exercer minhas atividades profissionais.

E mais criativa também. Ao ouvir isso, João começou a pensar: que legal, parece que vejo uma luz no túnel e em seguida perguntou: mas como você conseguiu chegar nesse nível?

“Não existe fórmula milagrosa.” O ideal é que você trace um plano e comece a trabalhar duro para que ele aconteça e vá fazendo os ajustes conforme sentir necessidade. O negócio não é mudar de ideia a todo momento, mas seja sincero consigo mesmo. Tudo isso que eu te disse tem funcionado muito bem comigo nos últimos anos e eu me permito alterar minhas estratégias conforme sinto necessidade.

Não acertei de primeira, mas conforme adotei novos hábitos, comecei a me sentir melhor, aos poucos deixei de ouvir aquela voz interior que dizia: “vai trabalhar!”.

Já que estamos falando sobre isso, me permite compartilhar alguns conselhos com você? João disse que sim.

O que não se deve fazer é fingir que está presente em uma atividade familiar. Sempre acompanhei os treinos de futebol do meu filho, aos sábados. Mas costumava levar o smartphone comigo e ficava revendo e-mail s e anotando ideias para meu trabalho.

Em um desses treinos, no meio do jogo, ele olhou para mim e gritou: "Para, mãe! Você só fica no celular e não vê minhas jogadas". Enquanto me dava a bronca, ele imitava meu gesto de digitação no telefone. Fiquei muito desconfortável com isso. Era melhor n em estar presente.

Hoje, quando o jogo começa, eu me transformo naquela mãe que fica na torcida gritando e orientando meu filho, mesmo não entendendo nada de futebol. Agora, ele reclama que eu grito demais e o deixou confuso. Mas a sensação de conexão é fantástica!

Você não tem filhos, certo? Mas tem namorada, então o conselho é o mesmo: onde quer que esteja preste atenção em apenas uma única pessoa.

Quando a conversa acabou, João agradeceu a Luísa e os dois voltaram a trabalhar.

E enquanto ele tentava trabalhar sua mente ia longe, começava a traçar vários planos para fazer como a Luíza, ter foco no que ela fazia, se estava com o filho, prestava atenção no que ele falava e fazia. Se estava no trabalho, focava nele.

E foi aí que o João se deu conta de que se ele está no trabalho, ele precisa focar nele e fazer um combinado consigo mesmo: pensar em soluções para equilibrar minha vida pessoal e profissional depois que terminar minhas tarefas na Apeperia.

Quando ele terminou o que tinha que fazer pensou: pronto! Agora é hora de pensar no que farei para aproveitar melhor as coisas.

Ficou pensando, pensando... e nada! Calma, João, aqui estamos nós para te dar algumas dicas para você se inspirar e avaliar o que faz sentido para você. Lembre-se que fazer adaptações é o pulo do gato, combinado?

Vamos lá.

Esqueça o trabalho no fim-de-semana. Fuja dos problemas de trabalho durante o seu tempo livre, e deixe para consumir seu tempo com tarefas profissionais no seu dia-a-dia de trabalho.

Preencha seu tempo livre com atos significantes. Planeje-se para ocupar seu tempo com que realmente tem valor e lhe dá prazer.

Não descuide da sua saúde

Faça check-ups periodicamente e não deixe que o trabalho atrapalhe seus cuidados com a saúde.

Fique longe de pessoas negativas e pessimistas demais. Evite o negativismo de outras pessoas que podem lhe causar estresse desnecessário.

Aproveite sua própria companhia. Descubra o que lhe faz feliz e passe algum tempo sozinho com seus pensamentos e planos.

Reserve tempo para suas relações. Nunca descuide de amigos, família e relacionamentos afetivos em função do trabalho.

Cuide de si mesmo Reserve tempo para dedicar a si mesmo e relaxar. **Estimule sua capacidade de aprendizado.** Dedique parte do seu tempo para aprender novidades que lhe estimulem de forma prazerosa – seja em aulas de dança, línguas ou até com palavras-cruzadas.

Divirta-se Sair com os amigos, passear com a família e dar boas risadas na companhia de pessoas queridas é fundamental para ter bem-estar na vida. Essas são algumas sugestões para o João e a ideia é que ele tenha mais ideias e vá ajustando outras para contribuir na sua jornada em busca pelo equilíbrio mas lembre-se que o detalhe que vai fazer a diferença nisso tudo é a questão de ter foco. Quando estiver com os amigos, por exemplo, esteja com ele de corpo e mente, se não ele volta a estaca a zero... Ninguém disse que seria fácil, mas ninguém disse que é impossível. E você, já conseguiu ter ideias sobre o que fazer para melhorar a sua relação entre as coisas pessoais e profissionais? Se quiser compartilhar a sua opinião comigo e com os demais colegas deste curso, lembre-se de acessar o Fórum da alura