

02

## Menos iniciativa e mais acabativa

### Transcrição

Vamos conhecer a história da Renata. Ela trabalha no departamento de web design da Apeperia, uma empresa que cria aplicativos mobile.

A Renata é uma pessoa muito proativa, sempre que alguém precisa de ajuda, ela está disponível. Por exemplo, ela ajudou sua amiga a organizar o chá de bebê de uma amiga de infância, cuidar do gato de outra amiga que vai viajar, e outros pequenos favores que exigem sua atenção.

Ela também gosta de conversar com seus amigos pelo Whatsapp e pelo Facebook, além de responder aos e-mails que recebe dos clientes e dos colegas da empresa. Atualmente é comum nos deparamos com um cenário semelhante a este.

Mas vale ressaltar que Renata é freelancer! Além do trabalho na Apeperia e das atividades que costuma fazer para ajudar seus amigos, ela recebe e-mails de propostas e interage com esses contatos porque assim se sente uma pessoa útil.

Em consequência, **por ter que conciliar tantas coisas, ela se sente esgotada**. Renata precisa constantemente se dedicar:

- às tarefas do trabalho;
- aos estudos da faculdade;
- às entregas do freelas;
- às responsabilidades sociais com amigos e familiares.

A sensação que a Renata tem (e que você pode ter se identificado) é que 24 horas não são suficientes. Mas se o dia tivesse 50 horas, será que ela teria mais tempo livre?

Renata gosta de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, mas é fácil entender porque ela se sente estressada. Existem tantas pessoas para dar atenção, tantos trabalhos para concluir que, às vezes, ela pensa "não aguento mais!".

Durante uma conversa com uma amiga, Renata comentou sobre seu esgotamento. A amiga perguntou:

— Qual é a sua prioridade? Por que você precisa fazer tudo isso?

A Renata pensou por um instante e concluiu que tudo tem importância em sua vida. Ela teme deixar seus amigos seus amigos e clientes decepcionados, por isso, ajuda-os constantemente e, por isso, aceita todas as propostas que chegam.

A rotina corrida da Renata faz com que a sua casa fique bem desorganizada, apesar da justificativa "eu consigo encontrar tudo o que preciso nessa bagunça".

Faremos uma observação acerca da história da nossa personagem: **nosso objetivo não é criticar a Renata**, nem defini-la como uma pessoa desorganizada. Cada pessoa tem o direito de viver como quiser, mas esperamos que ela entenda o que está por trás desse comportamento. Desta forma, ela terá a oportunidade de avaliar se esse comportamento está sendo positivo ou ruim.

Continuaremos narrando a rotina da Renata.

Quando ela chega em casa, começa a arrumar o quarto, faz uma pausa para preparar o jantar, afinal está faminta. Enquanto a comida está no fogo, aproveita para responder e-mails pendentes. Acaba se lembrando que precisa terminar uma apresentação para a reunião do dia seguinte, na qual apresentará os resultados do primeiro trimestre aos gestores da empresa.

Após o jantar, já é tarde para continuar a arrumação na casa e terminar a apresentação, então, decide tomar banho e dormir – afinal, ela precisa se levantar cedo para a reunião.

Esse é um típico comportamento de Renata: começa muitas coisas e não termina quase nada.

Depois de apresentar este cenário, o que você acha? Considera esse comportamento saudável?

O fato da Renata querer "abraçar o mundo", fazer tudo o que é solicitada, e muitas vezes não conseguir realizar tudo. E repare que são exemplos do cotidiano, nada com alto nível de complexidade. Mas se tem dificuldade em lidar com esses tipos de situações, como ela pode pensar em fazer mais coisas?

Fica a pergunta: o que você acha que está faltando? Provavelmente, você responder **foco**, e eu concordo com essa ideia.

Perceba que a **Renata tem muita iniciativa, deseja fazer muitas coisas, mas não consegue concluir-las**. Isso traz um sentimento de frustração, ela tenta se consolar: "tudo bem, eu faço tanta coisa, é normal não dar conta de tudo".

Mas quando um cliente deixa de ser atendido ou um relatório não é terminado, a Renata continua se sentindo proativa?

- Como ela lidar de forma diferente com isso?
- Vale a pena fazer tantas atividades e não consigo terminá-las?
- Que imagem ela passa perante o outro quando se compromete a fazer algo e não consegue?

A notícia boa é que temos algumas sugestões que podem ajudá-la a se organizar e, se você se identificou com o relato da Renata, espero que se lembre de implementar no seu dia a dia também.

Vamos lá?

## **Tomar as rédeas da sua vida**

Como ela fará isso? Primeiramente, **ela precisará desejar essa melhoria, mudar a maneira como lida com as coisas do cotidiano**, caso contrário, seus resultados serão insatisfatórios. Fórmulas mágicas são inúteis, a solução é que ela queira reverter a situação.

Mas a Renata quer melhorar e deseja mudar o fato de estar sempre atarefada, sem conseguir terminar tudo. A Renata deve pensar além, ter mais organização ou prioridades definidas são pontos importantes, mas não será o suficiente.

Revisaremos a situação comentada anteriormente:

A Renata precisa **organizar a sua casa, preparar o jantar, responder e-mails, concluir o material para a apresentação** do dia seguinte.

Novas tarefas foram surgindo com o passar do tempo, o que pode acontecer, mas será era preciso fazer todas? Se ela deseja melhorar o fluxo de tarefas, o primeiro passo será **modificar a forma como captura o que chama a sua atenção**.

É importante **saber o que precisa ser capturado** e como fazer isso de forma eficaz.

Mas qual o significado de "Capturar"? Trata-se de relacionar tudo o que se pretende fazer em um determinado período de tempo. Por exemplo, a Renata precisa preparar o jantar, terminar os slides e organizar sua casa.

Além de estabelecer prioridades e ter clareza sobre o que precisa ser feito, ela precisa de algo mais:

- **Libertar sua mente da necessidade de ficar atenta a tudo.** Às vezes, a Renata fica preocupada antes de dormir, pensando: "será que fiz tudo o que precisava ser feito hoje?"

Talvez a Renata considere que capture todas as tarefas que poderiam ter sido feitas e que não precisa se preocupar se algo importante faltou, afinal ela pode realizá-las durante o dia. Mas apenas entender esse conceito é o suficiente? Nem sempre.

A vida seria mais fácil se suas únicas preocupações se resumissem a terminar os slides, preparar jantar e organizar a casa. Para evitar a sensação de que ficaram algumas tarefas inconclusas no fim do dia, **vamos ampliar o significado de capturar**.

Nossa personagem tem que capturar tudo o que precisa de fato fazer, tanto no âmbito pessoal como no profissional, tudo aquilo que for grande ou pequeno. Por exemplo, organizar uma viagem de férias pode ser considerado uma tarefa grande porque envolve vários fatores, no entanto, organizar um jantar para os amigos em casa pode ser considerada uma tarefa pequena.

Exemplos de tarefas urgentes ou secundárias podem ser: Renata pode considerar renovar sua habilitação como uma tarefa urgente, mas comprar um tênis novo pode ser algo secundário.

Renata deve avaliar se uma ação exigirá maior empenho para concluir. Ou seja, quando ela pensa "preciso fazer os slides, não posso esquecer de organizar meus comprovantes do banco", ela vai consumindo sua energia. Neste caso, ela deve dar maior atenção às tarefas que precisam ser feitas. E fazer, não deixando apenas no campo das ideias.