



Explicação

Existem três perguntas que Bianca pode se fazer regularmente para manter o foco na realização da tarefa mais importante dentro do prazo.

A primeira é: Quais das minhas atividades trarão os melhores resultados? Em outras palavras, quais os piores problemas que Bianca precisa resolver para oferecer a máxima contribuição para sua empresa, sua família ou sua vida de modo geral?

Por exemplo: falta de tempo para resolver todas as tarefas pré determinadas (aquelas tarefas rotineiras) e resolver as emergências, que sempre surgem durante o dia.

Antes de tudo, Bianca precisa refletir sobre as possibilidades. Depois, ela vai perguntar a seu líder, colegas de trabalho, amigos e familiares.

Tal qual o ajuste do foco de uma câmera, Bianca precisa enxergar suas atividades mais valiosas com toda a nitidez antes de começar a trabalhar.

A segunda pergunta que ela pode fazer é: O que só eu posso realizar com qualidade para fazer uma grande diferença?

Neste caso, Bianca pode chegar às seguintes situações: Conseguir negociar prazos. Confirmar prioridades.

A terceira pergunta é: Neste momento, de que forma posso usar meu tempo de maneira mais útil? Ou, em outras palavras: “Qual é a tarefa mais importante que preciso encarar agora?”

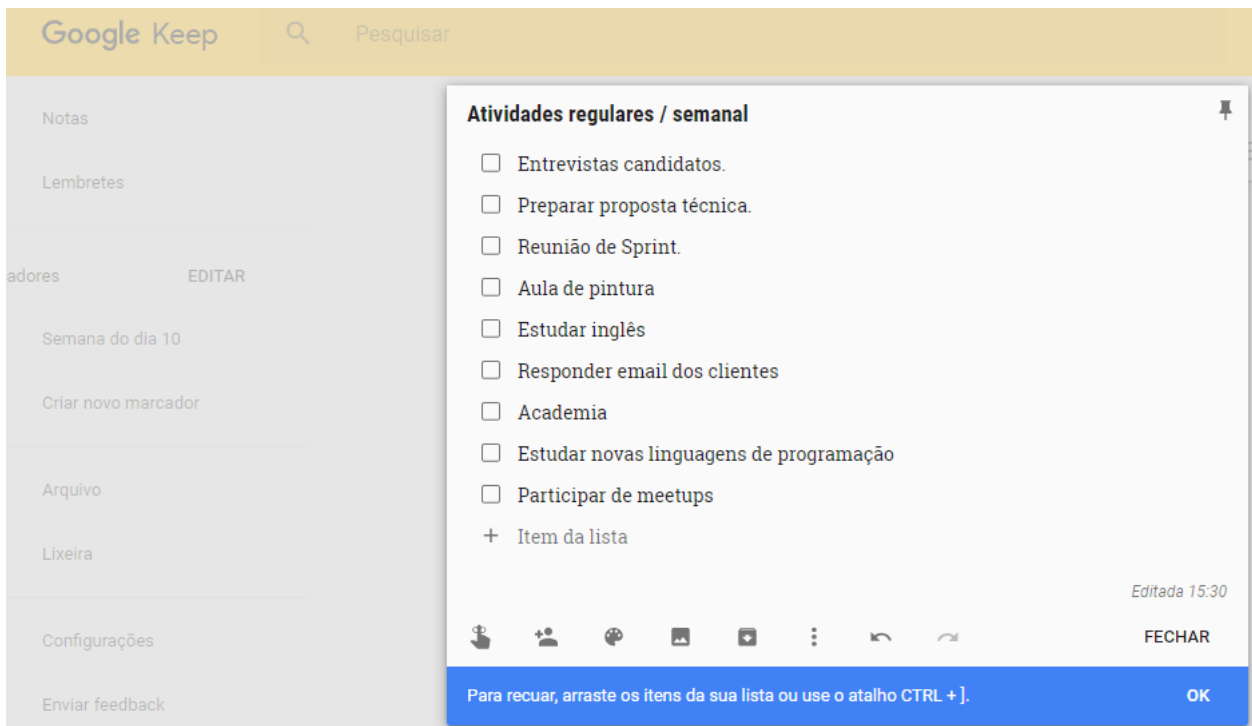
Essa é a questão fundamental do gerenciamento do tempo. Respondê-la corretamente é o segredo para superar a procrastinação e se tornar uma pessoa altamente produtiva.

Sempre há uma tarefa mais importante a ser realizada. Bianca vai se fazer essa pergunta repetidas vezes e concentrar-se na resposta. Ela vai se lembrar do que Goethe disse: “As coisas mais fundamentais nunca devem ficar à mercê das que não fazem a diferença.”

Quanto mais precisas forem as respostas da Bianca a essas três perguntas, mais fácil será estabelecer prioridades claras, superar a procrastinação e iniciar a atividade que representa o uso mais inteligente do seu tempo.

Uma dica prática que a Bianca pode começar a fazer agora é:

Revisar sua lista de tarefas, atividades e projetos com regularidade, sempre com a seguinte pergunta em mente: “O que terá mais consequências positivas em meu trabalho ou minha vida pessoal?”



Ao olhar essa lista, por exemplo, Bianca percebeu que se ela manter sua rotina diária de atividade física, ela se sente mais disposta, dorme melhor, o que reflete positivamente nas demais tarefas.

Determine a tarefa mais importante e discipline-se a buscar de maneira contínua o uso mais produtivo de seu tempo. Atualmente, que tarefa é essa? Seja qual for a resposta, defina-a como um objetivo, planeje-se para realizá-la e ponha a mão na massa imediatamente.

Ela entendeu que a prática de atividade física traz muitos benefícios, mas não é toda semana que ela consegue manter a rotina, então a partir deste exercício, seu objetivo vai se focar mais em manter a disciplina nessa questão e observar os benefícios que esta prática traz para sua vida como um todo.

“Basta se engajar, e sua mente dará a partida. Comece, e o trabalho será concluído.” - Goethe