

Sobre o Tempo

Uma inspiradora coletânea de frases para
quem quer viver melhor o seu tempo

 Academia
do Tempo

Sérgio Guimarães

Sobre o tempo

Coletânea de frases sobre o tempo contextualizadas e agrupadas em seis capítulos.

1. O que é o tempo?
2. O tempo do equilíbrio
3. A epidemia da pressa
4. Ter tempo é fazer escolhas
5. Você no controle
6. Tempo perdido



Sergio Guimarães
sergio@academiadotempo.com.br
Tel: (11) 4701 2685
www.academiadotempo.com.br



Layout Desenvolvido pelo estudio dots
(11)4625-2823
tdbg_@hotmail.com
facebook.com/EstudioDots

Há quem afirme que o recurso mais raro e cobiçado da atualidade não é mais o dinheiro, a energia ou até mesmo a água, mas o tempo. Para muitas pessoas, um dia de vinte e quatro horas já não é suficiente para dar conta de tantas demandas e exigências profissionais e pessoais. Não há mais tempo para a família, para o lazer e para os cuidados com a saúde. Dormir oito horas por dia é quase um privilégio.

As consequências não podiam ser piores: jovens estressados, pais ausentes, casamentos desfeitos, executivos improdutivos e, em casos extremos, até mesmo enfartos por excesso de trabalho.

Logo, administrar seu tempo com eficácia, isto é, aliar produtividade no trabalho com equilíbrio e qualidade de vida, tornou-se um dos maiores desafios do homem moderno.

Sobre o tempo é uma despretensiosa, porém, inspiradora coletânea de frases capazes de conduzir a importantes reflexões sobre o tempo e os modos mais adequados e sensatos de administrá-lo. Uma boa opção para quem alega não ter tempo para ler um complexo manual de administração do tempo.

Índice

O que é o Tempo?	05
O Tempo do Equilíbrio	18
A Epidemia da Pressa	29
Ter Tempo é fazer escolhas	39
Você no controle	49
Tempo perdido	67

O que é o tempo?

Você já reparou como é complicado explicar e compreender o que é o tempo?

Os workaholics, fiéis a máxima do capitalismo, crêem que tempo é dinheiro. Por outro lado poetas e filósofos afirmam que o tempo vale muito mais do que o dinheiro, pois ele é a essência vida. Nem mesmo os cientistas e inventores que criaram o relógio, o horário de Greenwich e a agenda eletrônica entram em acordo quando o assunto é o tempo.

Uma coisa é certa: se você quer viver melhor e administrar seu tempo com eficácia, precisa, antes de tudo, compreender o tempo e sua importância.



“ Discutir o **tempo** é algo muito complicado, pois o tempo parece ser, quando não tentamos discorrer sobre ele, **algo simples**, que todo o mundo conhece. Basta, porém, tentar teorizar sobre ele para que nos vejamos diante de grande **confusão.**”

Santo Agostinho Bispo, escritor, teólogo e filósofo argelino (354-430).

“ Tudo tem o seu **tempo determinado** e há tempo para todo propósito debaixo do céu.”

Livro dos Eclesiastes_Cap 3. Atribuído a Salomão, terceiro rei de Israel (cerca de 971 a 931 ac).

“ **Tempo** é o número do movimento, conforme o **antes e o depois.**”

Aristóteles Filósofo grego (384 a.C.-322 a.C.).

“O mundo não foi feito no **tempo**,
mas sim com o tempo.”

Santo Agostinho Bispo, escritor, teólogo
e filósofo argelino
(354-430).

“Se não existisse a **alma**,
faria algum sentido falar de
tempo?”

Aristóteles Filósofo grego
(384 a.C.-322 a.C.).

“O tempo é a imagem móvel
da **eternidade** imóvel.”

Platão Filósofo e
matemático grego
(428/27 a.C. - 348/347 a.C.).

“O tempo é uma **criança** que
brinca, movendo as pedras
do jogo para lá e para cá.”

Heráclito Filósofo grego
(540/535 a.C. - 475/470 a.C.).

“O tempo é **relativo** e não pode ser medido exatamente do mesmo modo por toda a parte.”

Albert Einstein Físico alemão (1879-1955).

“Tempo é o que impede **tudo** de acontecer de uma vez.”

John Archibald Wheeler Físico norte-americano (1911-2008).

“O tempo não é complicado. O tempo é **complexo**.”

Bodil Jönsson Física sueca (1942).

“Todo **poder** humano se forma de paciência e de tempo.”

Ralph Waldo Emerson Escritor, filósofo e poeta norte-americano (1803-1882).

“**Tempo** é aquilo que o homem está sempre tentando matar, mas que no fim acaba matando-o.”

**Herbert
Spencer** Filósofo
inglês
(1820 – 1903).

“O tempo **não existe.**
É apenas uma convenção.”

**Jorge Luís
Borges** Escritor
argentino
(1899-1986).

“O tempo é o melhor autor: sempre encontra um final **perfeito.**”

**Charles
Chaplin** Ator
britânico
(1889-1977).

“Os dias talvez sejam iguais para um **relógio**, mas não para um **homem.**”

**Marcel
Proust** Escritor
francês
(1871-1922).

“ Antes as **distâncias** eram maiores porque o **espaço** se mede pelo tempo. ”

Jorge Luís Borges Escritor argentino (1899-1986).

“ Para sempre é muito tempo. **O tempo não pára!** Só a saudade é que faz as coisas pararem no tempo. ”

Mário Quintana Poeta e escritor brasileiro (1906-1994).

“ O Tempo é um ótimo **professor**. Pena que mata seus alunos. ”

Hector Berlioz Compositor francês (1803-1869).

“ O tempo é a **substância** de que sou feito. ”

Jorge Luís Borges Escritor argentino (1899-1986).

“Toda **riqueza** capitalista se baseia no roubo do **tempo** de trabalho alheio.”

Karl Marx Economista e filósofo alemão (1818-1883).

“O tempo **custa muito** caro.”

Teofrasto Filósofo grego (372 a.C.-287 a.C.).

“Tempo é **dinheiro.**”

Benjamin Franklin Jornalista, cientista, diplomata e inventor norte americano (1706-1790).

“Tempo pode ser **mais** que dinheiro.”

Ricardo Semler Empresário e escritor brasileiro (1959).

“O tempo é o único **capital** de quem só possui a **fortuna** de sua **inteligência.**”

Honoré de Balzac Escritor francês (1799-1850).

“O tempo é uma **arma estratégica** equivalente a dinheiro, produtividade, qualidade e até inovação.”

George Stalk Jr. Consultor e escritor norte-americano

“Foge o **irrecuperável** tempo.”

Públio Virgílio Marão Poeta romano (70 a.C.-19 a.C.).

“Quando se vê, já são 6 horas há tempos... Quando se vê, **já é 6ª feira...** Quando se vê, passaram 60 anos!”

Mário Quintana Poeta e escritor brasileiro (1906-1994).

“**Nada** se pode fazer contra
o **tempo.**”

Mark Spitz Nadador olímpico
norte-americano
(1950).

“O **passado** já não é mais
e o **futuro** não é ainda.”

Santo Agostinho Bispo, escritor,
teólogo e filósofo
argelino (354-430).

“O tempo não para no porto, não apita
na curva, **não espera** ninguém.”

Silvio César Cantor e compositor
brasileiro
(1939).

“Por que as semanas
demoram tanto e os anos
passam tão **rapidinho?**”

Slogan de uma campanha publicitária do Citibank.
Criação de Marcelo Aragão.

“**O tempo corre** a uma velocidade de sessenta minutos por hora.”

Albert Einstein Físico alemão (1879-1955).

“**Nunca** há horas suficientes em um dia, mas **sempre** há muitos dias **antes** do sábado.”

Edward Aloysius Murphy Engenheiro aeroespacial panamenho (1918 – 1990).

“Por que a **noite** é tão curta e fica tarde tão cedo?”

Millôr Fernandes Escritor, humorista, desenhista, dramaturgo e tradutor brasileiro (1923).

“O paradoxo do tempo é que são raros os que acreditam ter o **suficiente**, embora todos tenham a sua **totalidade**.”

Jean-Louis Servan-Schreiber Jornalista e escritor francês (1937).

“ Não tenho mais o tempo que passou.
Mas tenho muito tempo: **Temos
todo o tempo do mundo.**”

Renato Russo Cantor, compositor
e músico brasileiro
(1960-1996).

“ Oh, se houvesse uma hora a mais,
uma hora excepcional e
sobressalente, a hora vinte e cinco. ”

**Ramón Gómez
de la Serna** Escritor espanhol
(1888-1963).

“ O amanhã **não é prometido**
para ninguém. ”

**Walter
Payton** Atleta norte-americano
(1954-1999).

“ A vida e o tempo nunca param;
e, ou indo ou estando, ou
caminhando ou parados, **todos
sempre e com igual
velocidade passamos.** ”

**Padre Antônio
Vieira** Religioso e escritor
português
(1608-1697).

“ O tempo não pára e, no entanto,
ele **nunca envelhece.**”

**Caetano
Veloso** Compositor e
cantor brasileiro
(1942).

“ Amanhã **não seremos** nem o
que fomos nem o que somos.”

Ovídio Poeta latino
(43 a.C.-17 a.C).

“ Nunca penso no **futuro**,
ele chega **rápido** demais.”

**Albert
Einstein** Físico alemão
(1879 – 1955).

“ O problema com o **futuro**
é que ele continua se
transformando no **presente.**”

**Bill
Watterson** Cartunista norte
americano
(1958).

“Haja **Hoje** para
tanto **Ontem.**”

**Paulo
Leminski** Poeta brasileiro
(1944- 1989).

“O tempo se tornou **um conceito
mais pessoal**, relativo ao
observador que o está medindo.”

**Stephen
Hawking** Físico inglês
(1942).

“**O tempo?** Eu
sugo gota por gota!”

**Ed
Motta** Músico brasileiro
(1971).

“**Hoje, só amanhã.**”

**José
Simão** Colunista brasileiro
(1943).

O Tempo do Equilíbrio

Somos todos o resultado da soma de vários papéis: marido, esposa, pai, mãe, irmão, professor, estudante, profissional, voluntário, esportista, dentre outros.

Entretanto, grande parte dos nossos problemas com o tempo provém da crença de que o sucesso e a qualidade de vida exigem o sacrifício de alguns papéis. Deste modo, muitas pessoas transformam-se, por exemplo, em profissionais dedicados e comprometidos à custa de um relacionamento familiar inconstante. Esta crença é desprovida de mérito e de bom senso.

Dedicar todo o seu tempo para o trabalho e ao desafio de gerar e acumular riqueza não só é um sinal incontestável de ineficácia como também um imenso despropósito.

Quem utiliza seu tempo com eficácia é capaz de administrar e equilibrar suas demandas com segurança e reservar um tempo adequado para cada um de seus papéis.

“ Antes de os **relógios** existirem, todos tinham **tempo**. Hoje, todos têm relógios.”

Eno Teodoro Wanke Engenheiro e escritor brasileiro (1929-2001).

“ Já houve um tempo em que o **tempo** parou de passar. E um tal de homo sapiens **não soube disso aproveitar**. Chorando, sorrindo, falando em calar. Pensando em pensar quando o tempo parar de passar.”

Rita Lee Cantora, instrumentista e compositora brasileira (1947).

“ O tempo pode ser medido com as batidas de um **relógio** ou pode ser medido com as batidas do **coração**.”

Rubem Alves Psicanalista, educador, teólogo e escritor brasileiro (1933).

“Nós estamos tão **atarefados** olhando o que está a nossa frente, que não temos tempo de **aproveitar** onde nós estamos.”

Bill Watterson Cartunista norte americano (1958).

“As pessoas aprenderam a **trabalhar** em casa no domingo, mas não sabem ir ao **cinema** na terça à tarde.”

Ricardo Semler Empresário e escritor brasileiro (1959).

“Muitas vezes não temos tempo para dedicar aos **amigos**, mas para os **inimigos** temos todo o tempo do mundo.”

Leon Uris Escritor norte-americano (1924 -2003).

“ Não podemos ter uma **crise** na próxima semana. Minha **agenda** já esta cheia.”

Henry Kissinger Secretário de estado norte-americano (1923).

“ Quanto mais nos concentramos no tempo, no **passado** e no **futuro**, mais perdemos o **agora**, a coisa mais importante que existe.”

Eckhart Tolle Escritor alemão (1948).

“ O homem que trabalha perde **tempo precioso.**”

Domenico De Masi Sociólogo e escritor italiano (1938).

“O dia mais desperdiçado de todos é aquele no qual não demos uma **risada.**”

Nicolas Chamfort Poeta, jornalista e humorista francês (1740 – 1794).

“Será que os seres humanos, em algum momento, percebem a **vida** enquanto vivem?”

Fala de Emily personagem da peça Nossa Cidade de Thornton Wilder. Escritor norte americano. (1897 – 1975).
Escritor norte americano (1897 – 1975).

“Nunca uso relógio por que sempre sei que horas são. **Sempre é agora.**”

Steve Mariucci Técnico de futebol norte americano (1955).

“A coisa mais divina que há no mundo é **viver cada segundo** como nunca mais...”

Vinicius de Moraes Musico, poeta e diplomata brasileiro (1913 – 1980).

“O nosso amor é tão bom! O **horário** é que **nunca** combina.”

Chico Buarque Musico, dramaturgo e escritor brasileiro (1944).

“Os ganhos de tempo só se legitimariam moralmente se fossem empregados na **dedicação aos outros.**”

Rosiska Darcy de Oliveira Escritora brasileira.

“**Tudo é relativo:** o tempo que dura um minuto depende de que lado da porta do banheiro você está.”

Barão de Itararé Pseudônimo de Aparício Torelly, jornalista, escritor e humorista brasileiro (1895 – 1971).

“Quanto mais **tempo** você reservar **para si mesmo**, mais energia terá. E como consequência, aumentará seu tempo livre, pois seu cotidiano será mais produtivo e focado nas ações programadas.”

Christian Barbosa Consultor e escritor brasileiro.

“Trabalho muito, mas não abro mão do meu tempo à toa. **Fazer nada já faz tempo.**”

Martinho da Vila Músico e compositor brasileiro (1938).

“Trabalhe, trabalhe, trabalhe. Mas não se esqueça: **vírgulas significam pausa.**”

Slogan de uma campanha publicitária do Citibank.
Criação de Marcelo Aragão.

“Tempo livre não significa repouso. O repouso, como o sono, é obrigatório. O verdadeiro **tempo livre é apenas a liberdade** de fazermos o que queremos, mas não de permanecermos no ócio.”

Bernard Shaw Jornalista, escritor e dramaturgo inglês (1856 – 1950).

“Para quem sabe ver, não há **tempo perdido**: o que para os outros seria uma parada ociosa, transforma-se em período de **observação.**”

Alfred de Vigny Poeta francês (1797 – 1863).

“Tempo disso, tempo daquilo,
falta o **tempo de nada.**”

**Carlos Drummond
de Andrade** Poeta brasileiro
(1902 – 1987).

“Nada como o
tempo para passar.”

**Vinicius
de Moraes** Musico, poeta e
diplomata brasileiro
(1913 – 1980).

“Deixe **passar o tempo** sem
preocupações, como se fazia no
mundo maravilhoso do passado.”

**William
Shakespeare** Poeta e dramaturgo
inglês (1564 – 1616).

“O tempo **ocioso**
não é um **vazio** que
precisa ser preenchido.”

**Harry
Lewis** Professor e escritor
norte americano
(1947).

“ Domingo eu quero
ver o domingo
passar.”

Tony Musico, compositor
e escritor brasileiro
Bellotto (1960).

Sérgio Musico e compositor
brasileiro
Britto (1959).

“ A vida necessita de **pausas.**”

Carlos Drummond Poeta, contista e
cronista brasileiro
de Andrade (1902-1987).

“ Quando a **sorte** nos exime
de trabalho, a **natureza** nos
presenteia com tempo.”

Antoine Escritor francês
de Rivarol (1753 – 1801).

“ Aquilo que **nunca** virá
novamente é que faz a
vida tão doce.”

Emily Poetisa
norte americana
Dickinson (1830 – 1886).

“O tempo não é algo que possa voltar para trás. Portanto, **plante seu jardim e decore sua alma**, ao invés de esperar que alguém lhe traga flores.”

William Shakespeare, Poeta e dramaturgo inglês (1564 – 1616).

“Aproveite a **vida.**”

Horácio, Poeta romano (65 a.C. – 8 a.C.).



A Epidemia da Pressa

Vivemos numa era acelerada repleta de pessoas apressadas. Por todos os lados, até mesmo nas pequenas cidades do interior, encontramos pessoas estressadas e ansiosas sempre correndo e sempre se queixando da brevidade do tempo e da vida. São pessoas que se sentem pressionadas pelo excesso de tarefas e acreditam que correndo serão capazes de dar conta de todas as demandas profissionais, responder todos os e-mails, participar de todas reuniões, ler todos os livros, assistir todos os programas de televisão e praticar todos os esportes.

Não poderiam estar mais erradas. Pessoas equivocadamente apressadas tomam decisões precipitadas e cometem erros com mais frequência. Apressados não priorizam, trabalham demais e produzem poucos resultados. Muitas pessoas desaprenderam a parar e já não são capazes de desfrutar um gratificante e necessário momento de ócio sem sentir uma ponta de remorso ou um ataque de ansiedade e angústia. Ficar parado virou um crime.

Quem vive obcecado pela velocidade sofre da doença da pressa. A situação é grave. Muitos psicólogos afirmam que chegamos num nível alarmante. Para esses profissionais a doença da pressa já uma epidemia responsável por milhares de casos de estresse e surtos de ansiedade generalizada.



“**Estou atrasado**, estou atrasado.”

Frase que o coelho branco, sempre ansioso e de olho no relógio, correndo de um lado para outro repete exaustivamente em Alice no País das Maravilhas, de Lewis Carroll, escritor e matemático britânico (1832 – 1898).

“Os deuses instilaram **ansiedade** no primeiro homem que descobriu como distinguir as horas. Produziram, também, ansiedade naquele que neste lugar construiu um relógio de sol, para **cortar e picar meus dias** tão desgraçadamente em pedacinhos!”

Tito Mácio Plauto Dramaturgo romano (230 a.C. - 180 a.C.).

“Um número crescente de pessoas reclamam de estarem sobrecarregadas, de **correr contra o tempo**. A época hipermoderna é contemporânea da sensação de que o tempo se rarefaz.”

Gilles Lipovetsky Filósofo francês (1944).

“ Por muito tempo admirei as
pessoas **apressadas**, até
descobrir que não passavam de
pessoas **estressadas**. ”

**Jean-Louis
Servan-Schreiber** Jornalista e
escritor francês
(1937).

“ A maioria dos homens
persegue o **prazer** com tão
afobada pressa que **passa**
por ele sem perceber. ”

**Soren
Kierkegaard** Filósofo dinamarquês
(1813-1855)

“ Uma das grandes
desvantagens de
termos pressa é o tempo
que nos faz **perder**. ”

**Gilbert Keith
Chesterton** Escritor e
jornalista britânico
(1874 – 1936).

“ A experiência universal todos os dias nos confirma a velha parêmia de que **a pressa é inimiga da perfeição.**”

Rui Barbosa Jurista e político brasileiro (1849-1923).

“ As pessoas que correm para ficar ricas acabam perdendo **a riqueza da vida.**”

John de Graaf Escritor e ativista norte americano

“ A vida não se limita a ir cada vez **mais rápido.**”

Mahatma Gandhi Pacifista indiano (1869 – 1948)

“ Quando as coisas acontecem **depressa demais**, ninguém pode ter certeza de nada, de absolutamente coisa alguma, nem de si mesmo. ”

Milan Kundera Escritor tcheco (1929).

“ As **tartarugas** conhecem as estradas melhor do que os **coelhos**. ”

Kahlil Gibran Ensaísta, filósofo e poeta libanês (1883-1931).

“ Toda a luta da vida, em certa medida, é a luta para saber com que **rapidez** ou **tranquilidade** fazer cada coisa. ”

Sten Nadolny Escritor alemão (1942).

“ A vida já é curta demais para ser desperdiçada com a velocidade.

Caminhar torna o mundo muito maior

e, portanto mais interessante.

Ficamos com tempo para observar detalhes.”

Edward Paul Abbey Escritor e ambientalista norte americano (1927 – 1989).

“ Ser veloz não é a mesma coisa que ter pressa, fazer as coisas rapidamente não é o mesmo que terminar no menor tempo e **sair**

na frente não garante chegar primeiro.”

Eugênio Mussak Consultor e escritor brasileiro.

“ Conecte-se com sua
tartaruga interior.”

**Carl
Honoré** Jornalista e escritor escocês.
Ativista do movimento
SlowPlanet.

“ Quero eliminar a pressa
que faz a vida passar cada
vez mais rápido. **Vamos
não fazer juntos.**”

**Marcelo
Bohrer** Designer brasileiro.
Criador e ativista do
Clube de Nadismo.

“ **Parar é** ficar sem fazer
nada por um período
definido, com o propósito
de se tornar mais desperto e
saber quem você é.”

**David
Kundtz** Psicoterapeuta
e escritor norte
americano.

“ Sempre é hora de
nada fazer.”

Frase no relógio solar de
Saint-Rémy de Provence

“Perca tempo, **é no lento**
que a vida acontece.”

Ciro Sociólogo, jornalista
e escritor brasileiro.
Marcondes

“De nada adianta correr:
é preciso partir no
momento preciso.”

Jean de la Escritor e
poeta francês
Fontaine (1621 – 1695).

“Recuse-se a viver sob a pressão
do relógio...Viver não é estar
sempre a correr. É **escolher**
com sabedoria o uso das
horas que a vida nos concede.”

Ethel Psicóloga
Medeiros brasileira

“Não tenha medo de **crescer**
lentamente. Tenha medo,
apenas, de ficar parado.”

Provérbio
chinês.

“**Paciência** e tempo
dão mais resultado do
que a força e a **raiva**.”

**Jean de la
Fontaine** Escritor e
poeta francês
(1621 – 1695).

“**Se a sorte** está
contigo, para que pressa?
Se a sorte está contra ti,
para que pressa?”

Provérbio
afegão

“**Triste** é o rio que
não pode parar.”

**Mário
Quintana** Poeta e
escritor brasileiro
(1906-1994).

“**A pressa** mais
atrasa que adianta.”

**Quinto
Cúrcio Rufo** Escritor e
historiador
romano.

“Um pedaço de pão comido em **paz** é melhor do que um banquete comido com **ansiedade**.”

Esopo Fabulista grego.

“Quem **corre** cansa; quem **anda** alcança.”

Quinto Cúrcio Rufo Escritor e historiador romano.

“A pressa é **imprevidente** e cega.”

Tito Lívio Filósofo e escritor romano (59 a.C. – 17 a.C.).

“A direção é mais **importante** do que a velocidade.”

Roberto Scaringella Jornalista e engenheiro brasileiro.

“Apressa-te **devagar**.”

Octávio Augusto Imperador romano (63 a.C. – 14 a.C.).

Ter tempo é fazer escolhas

O que você quer fazer com o seu tempo? Essa pergunta é essencial para quem realmente pretende organizar melhor o seu tempo e a sua vida.

Se você deseja passar mais tempo com a família ou freqüentar um curso de mandarim, precisa reservar esse tempo deixando de fazer outras coisas que são menos prioritárias e importantes.

Administrar o tempo implica em definir objetivos com segurança e precisão. É aceitar, com maturidade e desprendimento, que algumas atividades sem importância, provavelmente, nunca serão realizadas.

Escolher o seu próprio tempo significa dizer **sim** para algumas prioridades e **não** para milhares de outras possibilidades sem importância.

“ Só quero saber do que pode dar certo. **Não tenho tempo** há perder.”

Sergio Brito Músico brasileiro (1959).

“ Ter tempo é possuir o bem mais **precioso** para quem aspira a **grandes coisas.**”

Plutarco Filósofo e historiador grego (46 – 119)

“ **O urgente** geralmente atenta contra o **necessário.**”

Mao Tse Tung Chefe de estado chinês (1893-1976).

“ É preciso menos tempo para fazer algo da maneira **certa** do que para explicar por que foi feito da maneira **errada.**”

Henry Longfellow Poeta norte americano (1807 – 1882).

“É fácil **decidir** o que fazer.

O difícil é decidir o que não fazer.”

Michael Dell Empresário
norte americano
(1965).

“Não basta estarmos
ocupados: as formigas
também estão. A questão é:
em que estamos ocupados?”

Henry David Thoreau Escritor e naturalista
norte americano
(1817-1862).

“A economia do tempo é
menos vulgar e mais
importante que a do dinheiro.”

Marquês de Marica Escritor, filósofo
e político brasileiro
(1773 – 1848).

“Foi o tempo **que perdeste**
com tua rosa que fez tua
rosa tão importante.”

Em O Pequeno Príncipe Aviador e
escritor francês
(1900 – 1944).
de Antoine SaintExupéry

“O homem quer sempre superar e melhorar os seus **limites**. Fazer cada vez mais em menos tempo se tornou uma **obsessão**.”

**Alonso Bezerra
de Carvalho** Filósofo e
cientista social
brasileiro.

“**Escolher** o próprio tempo é ganhar tempo.”

**Francis
Bacon** Filósofo inglês
(1561-1626).

“Fez uma escolha? Entregue-se a ela. Se você fica **dividido**, não consegue aproveitar com **intensidade** o que escolheu.”

**Monja
Coen** Budista
brasileira
(1947).

“As coisas **mais importantes** nunca devem ficar à mercê das coisas menos importantes.”

**Johann
Wolfgang
von Goethe** Poeta, dramaturgo,
romancista e
ensaísta alemão
(1749-1832).

“O caminho nem sempre é acumular tarefas, mas **definir** as poucas coisas que realmente podem **mudar sua vida** e seu negócio.”

Timothy Ferriss Escritor norte americano (1977).

“Além da nobre arte de fazer coisas acontecer, há a nobre arte de não fazer coisas. A **sabedoria** da vida consiste na eliminação do que não é **essencial**.”

Lin Yutang Escritor chinês (1895-1976).

“Se não decides tuas **prioridades** e quanto tempo dedicarás a elas. Alguém **decidirá** por ti.”

Harvey Mackay Empresário e escritor norte americano (1932).

“ A maioria das pessoas **administra** suas vidas por meio de **crises.**”

Stephen Covey Escritor e consultor norte americano (1932-2012).

“ Quem tem 20 **prioridades** não tem nenhuma.”

Ram Charan Consultor e escritor indiano (1939).

“ A menos que apareça alguma coisa mais **importante** e não apenas mais **urgente**, temos que nos disciplinar a respeitar o que foi **planejado.**”

Stephen Covey Escritor e consultor norte americano (1932).

“ A receita **infalível** do **fracasso** é absorver tudo e tentar dar conta de **tudo.**”

Isabel Parlett Escritora e consultora norte americana.

“ Ser muito **ocupado** é muito **mais fácil** do que ser eficaz.”

Roger Merrill consultor e escritor norte americano (1945).

“ Somente a você cabe **decidir** o que fazer com o **tempo** que lhe foi dado.”

Mago Gandalf em O Senhor dos Anéis de J.R.R. Tolkien
Escritor, professor e filósofo britânico (1892-1973).

“ Será que há tantas coisas **urgentes** ou nossa concepção de tempo faz com que elejamos **certas coisas como urgentes?** ”

Frederico Pieper Pires Filósofo brasileiro.

“Falamos muito sobre o quanto **valorizamos** nosso tempo livre, mas raramente fazemos dele uma **prioridade** na vida.”

Ricardo Semler Empresário e escritor brasileiro (1959).

“O indivíduo de hoje não tem escolha senão **fazer escolhas.**”

Anthony Giddens Sociólogo britânico (1938).

“Você faz suas **escolhas**, e suas escolhas fazem **você.**”

Steve Beckman Sindicalista norte americano.

“Ou eu encontro um **caminho** ou eu o faço.”

Philip Sidney Poeta inglês (1554-1586).

“Pensar em fazer **grandes coisas** é o melhor pretexto para não fazer as **pequenas.**”

Jacinto Benavente Dramaturgo e crítico espanhol (1866-1954).

“Não há limite para o que nos pedem, mas **definitivamente** há um **limite** para o que podemos fazer!”

Kenneth Blanchard, Willian Oncken e Hal Burrows, Consultores e escritores norte americanos em O Gerente Minuto e a Administração do Tempo

“Todo instante é um **desafio**: exige que eu tome posição em relação às coisas que sobre mim se precipitam. Todo instante exige que eu **compreenda** e apreenda as coisas para escolher dentre as **oportunidades** quase infinitas que elas oferecem, uma única, recusando todas as demais...”

Vilém Flusser Filósofo, jornalista e escritor tcheco naturalizado brasileiro (1920-1991).

“Somos **responsáveis**
não só pelo que fazemos,
mas também pelo que
deixamos de **fazer.**”

Molière Dramaturgo francês
(1622-1673).

“Trabalha muito quem nada
deixa para **amanhã.**”

**Baltasar
Gracián
y Morales** Filósofo e
teólogo espanhol
(1601-1658).



Você no controle



Administrar o tempo não é tornar-se escravo do relógio, de uma lista de tarefas ou de uma agenda eletrônica. Tampouco é monitorar freneticamente os minutos dedicados para cada atividade.

Administrar o tempo é assumir o controle de sua própria vida. É um desafio constante que deve ser vencido a cada minuto com persistência, equilíbrio, bom senso, dedicação e disciplina.

“É um absurdo fazermos uma **contabilidade** tão detalhada do nosso **dinheiro** e quase nunca fazermos o mesmo com nosso **tempo** e energia.”

Edward M. Hallowell Psiquiatra e escritor norte americano.

“A verdadeira função do homem é **viver**, não existir. Eu não gastarei os meus **dias** a tentar prolongá-los. Usarei o meu **tempo**.”

Jack London Escritor norte americano (1876-1916).

“O tempo é **servo** das nossas **prioridades**. Não importam os objetivos, sempre teremos tempo **suficiente** para realizá-los.”

Paul J. Meyer Consultor e escritor norte americano (1928).

“ Aqueles que utilizam o seu **tempo** da pior maneira são os primeiros a se **queixar** de sua **brevidade.**”

Jean de La Bruyère Ensaísta e moralista francês (1645-1696)

“ Só existem **dois dias** no ano em que você não pode fazer nada pela sua vida: **Ontem e Amanhã.**”

Tenzin Gyatso 14º Dalai Lama, líder religioso tibetano (1935).

“ Continuamos a **desperdiçar** tanto **tempo** e energia como os que eram necessários antes da invenção das máquinas; nisto fomos **idiotas**, mas não há motivo para que continuemos a ser.”

Bertrand Russell Filósofo e matemático britânico (1872-1970).

“Ninguém irá administrar o seu **tempo** para conseguir tempo livre para coisas que não tem a **intenção** de fazer.”

Stephen Covey Consultor e escritor norte americano (1932-2012).

“O trabalho se **expande** de forma a preencher todo o **tempo** disponível para sua realização.”

Cyril Northcote Parkinson Administrador e escritor inglês (1909-1993).

“Se aproveitares bem o dia de **hoje**, dependerás menos do de **amanhã**.”

Sêneca Filósofo romano (4 a.C.-65 a.C.)

“Tenho **urgência** de tudo
que deixei para **amanhã.**”

Marta Jornalista e
Medeiros escritora
(1961).

“Tenha **tempo** para sonhar. Tenha
tempo para **viver o sonho.**”

Heloisa Velejadora e
Schürmann escritora
brasileira.

“Quando alguém me fala
da última **engenhoca**
comprada para ganhar
tempo, pergunto e o que
você vai fazer com esse tempo?”

Bodil Física
Jönsson sueca
(1942).

“Tempo é coisa que se cria. Dizer **não tenho** tempo é o mesmo que dizer eu **não quero.**”

Lao Tzu Filósofo e alquimista chinês (viveu aproximadamente no século VII a.C.).

“Pense antes de fazer, **planeje** seu trabalho, **organize-se**, e só então **faça.**”

Frederick Taylor Engenheiro norte americano (1856-1915).

“Ao criar uma obra, o **tempo** passa e não percebo. Não sinto fome e, como planejo para não ser perturbado, entro em uma **atemporalidade.**”

Percival Tirapeli Artista plástico brasileiro (1952).

“As três coisas mais **difíceis** neste mundo são: guardar um segredo, perdoar um agravo e **aproveitar o tempo.**”

Benjamin Franklin Jornalista, cientista, diplomata e inventor norte americano (1706-1790).

“Assim que você **controlar** o seu **tempo**, compreenderá o quanto verdadeiro é o fato de que muitas pessoas **superestimam** o que elas podem **realizar** num ano e subestimam o que elas podem conquistar numa **década!**”

Anthony Robbins Escritor norte americano (1960).

“Você nunca encontrará **tempo** para nada. Se precisar de tempo, terá que **criá-lo.**”

Charles Buxton Escritor e filantropo inglês (1823-1871).

“ Falta de **tempo** é desculpa daqueles que perdem tempo por falta de **métodos!**”

Albert Einstein Físico alemão (1879-1955).

“ Sempre temos **tempo suficiente** se dele fazemos bom uso.”

Johann Wolfgang von Goethe Escritor e pensador alemão (1749-1832).

“ Existe um **tempo** para melhorar, para se **preparar** e **planejar**; igualmente existe um tempo para partir para a **ação.**”

Aymir Klink Velejador e escritor brasileiro (1955).

“ Ao falhar na **preparação**,
você está se preparando para
fracassar.”

**Benjamin
Franklin** Jornalista, cientista, diplomata
e inventor norte americano
(1706-1790).

“ Ao controlar o **tempo**, passamos
de uma situação de **penosa
tensão** a um estado de
serenidade e também de
maior **produtividade.**”

**Jean-Louis
Servan-Schreiber** Jornalista e
escritor francês
(1937).

“ Quem não sabe **administrar**
seu **tempo** não pode
administrar qualquer coisa. ”

**Peter
Drucker** Economista e
escritor austríaco
(1909-2005).

Gerentes **eficazes** não começam pelas suas tarefas. Começam pelo seu **tempo**. Inicialmente sabendo onde seu tempo é realmente empregado. Depois, tentam **controlar** o tempo e cortar demandas **improdutivas** desse tempo.

Peter Drucker Economista e escritor austríaco (1909-2005).

Para o homem trabalhador, o **tempo é elástico** e dá para tudo. Só falta tempo para quem não sabe **aproveitá-lo**.

Melchor Gaspar de Jovellanos Escritor, jurista e político espanhol (1744-1811).

O hoje vale por dois **amanhãs**.

Francis Quarles Poeta inglês (1592-1644).

“Devo **governar** o **relógio**,
não deixar que ele me governe.”

Golda Meir Primeira
ministra israelita
(1898-1978).

“Não se **agonie**.
Organize-se.”

Florynce Kennedy Ativista
norte americana
(1916-2000).

“As pessoas que consideramos
líderes natos sabem como
alavancar o próprio **tempo.**”

Warren Blank Consultor e escritor
norte americano.

“A capacidade de ocupar de maneira
inteligente o **tempo** de **lazer**
é o supremo produto da civilização.”

Bertrand Russel Matemático e
filósofo britânico
(1872-1970).

“ Não faça de sua **vida** um **rascunho**, você poderá não ter **tempo** de passar a limpo. ”

Mário Quintana Poeta e escritor brasileiro (1906-1994).

“ Ganhar a **vida** significa, antes de mais nada, reapropriar-se de sua **matéria-prima**: o tempo. ”

Rosiska Darcy de Oliveira Escritora brasileira.

“ Quem está procurando fazer **sentido** fará uma **reengenharia** em seu tempo. ”

Rosiska Darcy de Oliveira Escritora brasileira.

“ Domar o **tempo** não é matá-lo, é **vivê-lo**. ”

Afonso Arinos Jornalista, escritor e jurista brasileiro (1868-1916).

“Nunca tente ensinar um porco a cantar, você **perderá** o seu **tempo** e aborrecerá o porco.”

Paul Dickson Escritor norte americano.

“Não deixe de fazer algo de que gosta devido a **falta de tempo**; a única falta que terá, será desse tempo que **infelizmente** não voltará mais.”

Mário Quintana Poeta e escritor brasileiro (1906-1994).

“Grandes homens são os de **concentração**: eles investem todo seu poder mental em **uma coisa de cada vez.**”

Paramahansa Yogananda Filósofo indiano (1893-1952).

“Nada é mais **fácil** do que estar **ocupado...** e nada é mais difícil do que ser **eficaz.**”

Alex MacKenzie Consultor e escritor norte americano

“Não existe coisa mais inútil do que fazer com grande eficiência as **coisas que não precisam ser feitas.**”

Peter Drucker Economista e escritor austríaco (1909-2005).

“Se a pessoa, por mais rica e poderosa que seja, não tiver **organização e disciplina**, acabará fazendo muito pouco por si mesma. Para ter um cotidiano melhor, **mais saudável e mais feliz**, organização e disciplina são muito mais importantes.”

Abílio Diniz Empresário brasileiro (1936).

“Cuide bem do **tempo** de que você dispõe. Ele é como um **diamante** bruto. Jogue-o fora, e jamais saberá o valor que tem. Aproveite-o, e se tornará o brilhante mais **valioso** de uma **vida** útil.”

Ralph Waldo Emerson Escritor, filósofo e poeta norte-americano (1803-1882).

“Quanto mais você se livra dos **macaquinhos** dos seus subordinados mais **tempo** você tem para eles.”

Kenneth Blanchard, Willian Oncken, Hal Burrows
Consultores e escritores norte americanos em
O Gerente Minuto e a Administração do Tempo

“As pessoas comuns preocupam-se apenas em passar o **tempo**. As que tem **talento**, em utilizá-lo.”

Arthur Schopenhauer Filósofo alemão (1788-1860).

“ O dia de **amanhã**
ninguém usou. Pode ser seu. ”

Pagano Ator e humorista
brasileiro
Sobrinho (1910-1972).

“ As pessoas que não fazem
nada nunca têm **tempo.** ”

Madame Ativista francesa
Roland (1754-1793).

“ Ao vencer o desafio da
bagunça e colocar um pouco
de ordem no seu dia-a-dia, você
ganha tempo, **espaço**, energia
e liberdade para se dedicar àquilo
de que mais **gosta.** ”

Lia Jornalista
Hama brasileira.

“ Quanto mais **organizado** eu sou, mais tempo livre eu tenho para me **dedicar** àquilo de que mais gosto. Ou seja, ficar sem **fazer nada** e sem culpa. ”

Mario Sergio Cortella Filósofo brasileiro.

“ O caos físico gera **desorganização** mental e vice-versa. Ao organizar o nosso **espaço**, nós nos organizamos mentalmente também. ”

Kelley Lara Consultora brasileira.

“ Organizar-se é controlar a própria vida, escolher as **prioridades**, determinar o que é realmente importante e livrar-se do que é **excessivo**. ”

Donna Smallin Escritora norte americana.

“Recomendo-te que tenhas
cuidado com os
minutos, de vez que as
horas cuidarão de si mesmas.”

Philip Dormer
Stanhope 4º Conde de Chesterfield,
político e escritor inglês,
(1694-1773).

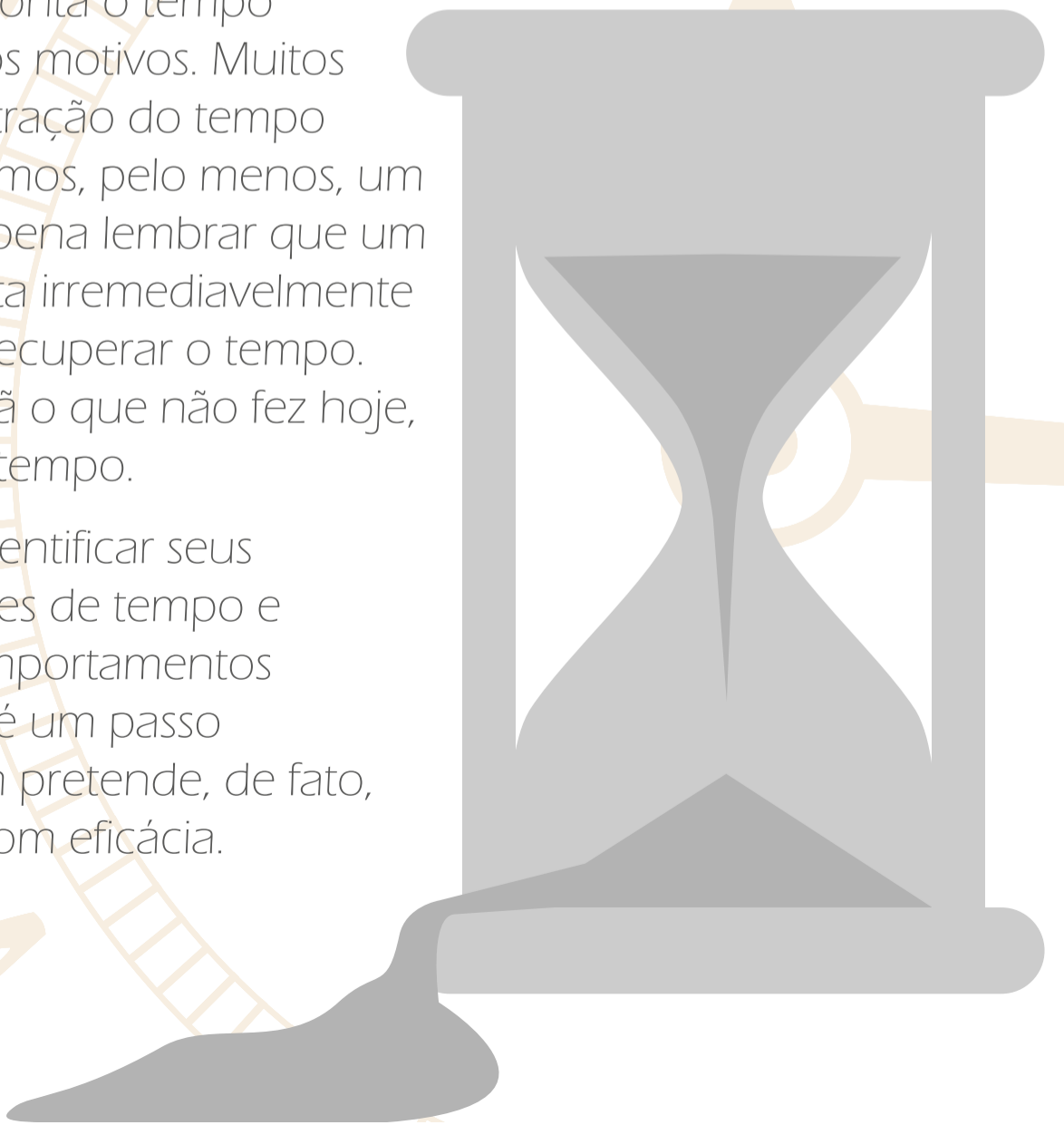


Tempo perdido

Excesso de e-mails, interrupções constantes, desorganização, reuniões improdutivas, procrastinação, planejamento inadequado, congestionamentos. A lista de causas de desperdício de tempo é assustadora e não para de crescer.

Uma pesquisa comprovou, por exemplo, que executivos brasileiros desperdiçam, em média, trinta minutos por dia procurando informações que não lembram onde armazenaram. Isto representa duas horas e trinta minutos por semana, dez em um mês, cinco dias em um ano! Isso tudo sem levar em conta o tempo desperdiçado com outros motivos. Muitos especialistas em administração do tempo afirmam que desperdiçamos, pelo menos, um mês a cada ano! Vale a pena lembrar que um minuto desperdiçado está irremediavelmente perdido. Não há como recuperar o tempo. Você pode fazer amanhã o que não fez hoje, mas não com o mesmo tempo.

Enfrentar o desafio de identificar seus principais desperdiçadores de tempo e desenvolver meios e comportamentos eficazes de combatê-los é um passo indispensável para quem pretende, de fato, administrar seu tempo com eficácia.



“ Não deprecie o tempo seguindo o **desejo**, porque a perda de tempo é uma **abominação** ao espírito. ”

Ptahhotep Filósofo Egípcio.

“ Amais a **vida**? Então, não esbanjeis vosso **tempo**, porque é dele que é feita a vida. ”

Benjamin Franklin Jornalista, cientista, diplomata e inventor norte americano (1706-1790).

“ Há **ladrões** que não se castigam, mas que nos roubam o mais **precioso**: o **tempo**. ”

Napoleão Bonaparte Imperador francês (1769-1821).

“ O homem que tem coragem de **desperdiçar** uma hora do seu **tempo** não descobriu o valor da **vida.**”

Charles Darwin Naturista inglês (1809-1882).

“ Quem mata o **tempo** não é assassino, mas sim um **suicida.**”

Millôr Fernandes Escritor, humorista, desenhista, dramaturgo e tradutor brasileiro (1923).

“ Não somos nós que perdemos **tempo.** É o tempo que nos **perde.**”

Mário da Silva Brito Crítico literário, ensaista e poeta brasileiro.

“ O tempo que você **gosta de perder** não é tempo perdido. ”

Bertrand Russell Filósofo e matemático britânico (1872-1970).

“Não tenha **pressa**, mas também não perca **tempo.**”

José Saramago Escritor, poeta e dramaturgo português (1922).

“O tempo é teu capital; tens de o saber **utilizar**. Perder tempo é estragar a **vida.**”

Franz Kafka Escritor (1883-1924).

“O tempo é o único bem totalmente **irrecuperável**. Recupera-se uma posição, um exército e até um país, mas o **tempo perdido, jamais.**”

Napoleão Bonaparte Imperador francês (1769-1821).

“Perder tempo em **aprender** coisas que não interessam, priva-nos de descobrir coisas **interessantes.**”

Carlos Drummond de Andrade Poeta brasileiro (1902-1987).

“**Desperdicei** meu tempo, agora o **tempo** desperdiça a mim.”

William Shakespeare Poeta e dramaturgo inglês (1564–1616).

“Perder tempo em **aprender** coisas que não interessam, priva-nos de descobrir coisas **interessantes.**”

Carlos Drummond de Andrade Poeta brasileiro (1902–1987).

“A vida já é curta e nós a **encurtamos** ainda mais **desperdiçando** o tempo.”

Victor Hugo Escritor e poeta francês (1802–1885).

“Quem **mata** o tempo desdenha a **eternidade.**”

Henry David Thoreau Escritor e naturalista norte americano (1817–1862).

“Uma coisa que não me conformo até hoje é ter de **dormir**. Eu acho um tempo perdido.”

Daniela Mercury Cantora e compositora brasileira (1965).

“A mais **lamentável** de todas as **perdas** é a perda do **tempo**.”

Philip Dormer Stanhope 4º Conde de Chesterfield, político e escritor inglês, (1694-1773).

“O homem **ocioso** só se ocupa em matar o tempo, sem ver que o tempo é quem nos mata.”

Voltaire Filósofo francês (1694-1778).

“Os amigos são **ladrões** de tempo.”

Francis Bacon Filósofo inglês (1561-1626).

“ Que **insensatez** temer o pensamento de **desperdiçar** a vida de uma só vez, mas, por outro lado, não ter nenhuma preocupação em jogá-la fora aos poucos. ”

**John
Howe** Puritano inglês
(1630-1705).

“ Para matar o **tempo**, a arma perfeita é reunir uma **comissão**. ”

**Fred
Allen** Comediante
norte americano
(1894-1956).

“ A pessoa que desperdiça o **hoje lamentando** o ontem desperdiçará o **amanhã** lamentando o hoje. ”

**Philip M
Raskin** Poeta norte
americano
(1878-1944).

“Perder tempo
desagrada mais a quem
mais conhece o seu **valor.**”

Dante Escritor, poeta e
político italiano
Alighieri (1265-1321).

“Quanto mais tempo se perde
por **desorganização** ou
esperando pelos outros, menos
tempo se utiliza produzindo e
menos riqueza é gerada.”

Cláudio de Moura Educador e
escritor brasileiro.
Castro

“O sol nasce para todos. Mas a maioria
prefere **dormir** um pouco mais.”

Eno Teodoro Engenheiro e
escritor brasileiro
Wanke (1929 – 2001).

“Trocaria todos os meus **amanhãs**
por um único dia de ontem.”

Janis Cantora e compositora
norte americana
Joplin (1943-1970)

“Cuidai, enquanto é tempo, de vossa conta, pois aqueles que sem conta **gastam o tempo**, quando o tempo chegar de prestar contas, **chorarão**, como eu, o não ter tempo.”

Frei Antônio Frade e poeta português
das Chagas (1631-1682).

“Já observei que muitas pessoas **progridem** durante o tempo que outras perdem.”

Henry Empresário norte americano
Ford (1863-1974).

“**A eternidade** entretém os que podem perder tempo.”

Paul Filósofo, poeta e escritor francês
Valéry (1871-1945).

“Deus prometeu **perdão** pelo seu arrependimento, mas Ele não prometeu o amanhã pela sua **protelação.**”

Santo Agostinho Bispo, escritor, teólogo e filósofo argelino (354-430).

“Se você não acha que cada **dia** é um dia bom, experimente **perder** um deles.”

Cavett Robert Escritor norte americano (1907-1997).

“O tempo é **infiel** para quem dele **abusa.**”

Metastasio Poeta e escritor italiano (1698-1782).

“É preciso amar as pessoas como **se não houvesse amanhã.** Por que se você parar prá pensar **na verdade não há...**”

Pais e Filhos Composição de Dado Villa-Lobos, Renato Russo e Marcelo Bonfá.

Tempo é resultado!

A **Academia do Tempo** nasceu em 2010 como uma ramificação da Tedeschi & Guimarães que, por sua vez, atua no mercado de consultoria, treinamento e desenvolvimento corporativo desde 1984.

Desde então oferecemos um conjunto de soluções em coaching, cursos e palestras presenciais com foco em administração do tempo, produtividade e gerenciamento de estresse. Nossos conteúdos de treinamento são constantemente atualizados e, sempre que necessário, customizados de acordo com o perfil dos treinandos, expectativas e necessidades da empresa.

Entre nossos clientes destacamos grandes empresas como Johnson & Johnson, Companhia do Metropolitano de São Paulo, Caixa Econômica Federal, INPI, Cielo, Eletrobras, Senac SP e Sanofi bem como dezenas de pequenas e médias empresas dos mais diversos setores da economia.

Visite nosso site e siga-nos no Facebook e LinkedIn.





www.academiadotempo.com.br
contato@academiadotempo.com.br
Skype: sergiotguimaraes
www.facebook.com.br/academiadotempo