

Como ganhar mais tempo ocupando mais tempo.

Cortas os excessos, delegar tarefas, definir prioridades e focar no que é realmente importante são estratégias clássicas normalmente recomendadas para quem quer ganhar tempo. Porém é interessante observar que também é possível ter mais tempo ocupando mais tempo. Veja estes dois exemplos:



Doe seu tempo

Experimentos conduzidos pelos psicólogos e pesquisadores Cassie Mogilner, da Universidade The Wharton School da Pensilvânia, Chance Zoe, da Escola de Administração de Yale e Michael Norton, da Harvard Business School sugerem que pessoas que dedicam parte de seu tempo para ajudar outras pessoas sentem que tem mais tempo disponível.

Num dos experimentos um grupo de voluntários foi convidado a ajudar outra pessoa, um aluno que precisava revisar um trabalho da faculdade, por exemplo, enquanto o outro grupo ficou livre para fazer qualquer outra coisa.

Alguns jogaram tempo fora contando quantas vezes a letra e aparecia em um texto em latim, outros foram embora da Universidade mais cedo. Neste e em outros experimentos semelhantes o resultado observado foi sempre o mesmo. Os voluntários que ajudaram outras pessoas reclamavam menos da falta de tempo. A impressão geral, numa escala de 11 pontos, e que eles tinham mais tempo de sobra.

Este estudo comprova que pessoas mais generosas com seu tempo inconscientemente aprimoram seu senso de organização e disciplina de modo que sua percepção de disponibilidade de tempo seja consideravelmente ampliada.

Siba mais: <http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/giving-time-can-give-you-time.html>



O Papa Paulo VI tinha por hábito atribuir novos encargos e tarefas apenas para os bispos e cardeais que já tinham a agenda lotada. Ele acreditava que somente quem é capaz de fazer muita coisa tem organização e disciplina para conseguir fazer ainda mais.



Pratique uma Atividade Física

A atividade física também contribui para que a percepção de tempo disponível seja maior. Vale observar que a prática de uma atividade física regular não só estimula o senso de organização e disciplina como também gera endorfina que, por sua vez, aumenta a disposição para a execução de outras tarefas.

A recíproca é verdadeira. Pessoas sedentárias, que não encontram tempo para frequentar uma academia, por exemplo, tem cada vez menos disposição, energia, equilíbrio e saúde para realizar outras atividades.



O tempo é igual para todos. Todos têm, como sabemos, um dia de 24 horas. Porém é curioso observar que a percepção de tempo disponível varia de pessoa para pessoa. E que esta percepção, por sua vez, interfere diretamente no modo como utilizamos nosso tempo e na quantidade de atividades que conseguimos realizar.

Algumas pessoas lamentam a falta de tempo. Alimentam a crença de que jamais terão o tempo necessário para realizar todas suas responsabilidades e aspirações.

Por outro lado existem pessoas que vivem uma percepção de tempo ampliada. São pessoas mais organizadas e disciplinadas que conseguem transformar um dia de 24 horas em um dia de 36 horas ou mais. Pessoas assim são capazes de realizar uma lista imensa de tarefas e ainda sobrar tempo para uma caminhada ou um happy hour com os amigos.

Material elaborado por Sergio Guimarães

(11) 99891 6266

sergio@academiadotempo.com.br

Skype: [sergiotguimaraes](https://www.skype.com/en/contacts/sergiotguimaraes)

www.facebook.com.br/academiadotempo

www.academiadotempo.com.br