

A woman with long, wavy brown hair, wearing a white, off-the-shoulder, long-sleeved dress, is looking down at a glowing, golden hourglass she is holding in her right hand. The hourglass is illuminated from within, casting a warm, golden light. The background is a dark, starry night sky with silhouettes of bare trees and falling snow or rain. The overall mood is contemplative and serene.

**5 DICAS**  
**PARA**  
**GANHAR TEMPO**

**Lúcia Helena Galvão**

# Sumário

Sobre a Autora	3
Introdução	4
1 - Tenha Uma Única Agenda	5
2 – Conheça os Seus Ciclos	6
3 – Conheça a Sua Polaridade	7
Resultado do Teste	8
4 – Crença no “Benefício Negativo”	9
5 – Vozes Internas	10





## Sobre a Autora



Lúcia Helena Galvão Maya é Professora de Filosofia da Organização Nova Acrópole no Brasil.

Prestes a completar 30 anos na instituição, a Prof<sup>a</sup> Lúcia Helena é uma das palestrantes mais antigas e também uma das mais ativas.

Nascida no Rio de Janeiro, reside hoje em Brasília onde ministra aulas sobre os mais variados temas: ética, sociopolítica, simbologia, história da filosofia entre outros.

Poetisa, produz artigos e crônicas frequentemente publicados pela imprensa de todo o País.

*Todos os direitos reservados à autora. Todos os direitos relativos a esta obra, como reprodução, alteração, distribuição comercialização, pertencem a autora e só podem ser utilizados com sua autorização.*



***“Ocupado ou desocupado,  
mas nunca preocupado.”***

## INTRODUÇÃO

Este conhecido ditado popular guarda uma grande verdade: a maior fonte de stress e esgotamento vem não daquilo que estamos fazendo, mas da angústia que carregamos para todos os lugares, a qual sempre está relacionada por um sentimento de culpa e uma insegurança sobre a maneira como estamos dispendo do nosso tempo, como se sempre estivéssemos no lugar errado.

Mas ainda vemos uma tendência das pessoas a acharem que a organização do seu tempo as travará, tirará sua liberdade e as deixará limitadas e frustradas. Ora, vemos que isso é exatamente o que a desorganização do tempo ou de qualquer coisa faz conosco (lembra da última vez que teve que achar um documento antigo no meio de uma avalanche de papéis?)

Pois bem, colocar cada coisa no seu tempo significa que as atividades não vão mais competir entre si, mas, pelo contrário, cada uma, em seu território-tempo, será soberana e absoluta, e poderá contar com a plenitude de nossa atenção, interesse e criatividade, e assim, nascem obras de qualidade, que nos recompensam com mais motivação, o que contribui positivamente para a equação do tempo, no futuro.

E o que é curioso é que o lazer é um dos principais beneficiados quando há um território reservado só para ele: podemos curtir-lo sem angústias nem culpas, e ele pode finalmente gerar aquele efeito para o qual foi destinado: reciclar o corpo e a mente.

Enfim, vamos conhecer algumas dicas muito úteis para quem quer organizar seu tempo; seja bem vindo e venha conosco!

# 1 - Tenha Uma Única Agenda

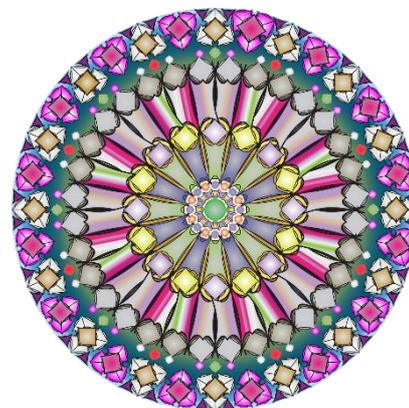
Você é uma pessoa só!

Procure anotar, na véspera, tudo o que será necessário para o dia seguinte, desde descanso, lazer, deslocamento, alimentação, estudo e trabalho. Deixe sempre dez por cento de margem para imprevistos (ex: tempo de leitura: 50-55 minutos: deixe 5 min reservados para imprevistos a cada hora). Bem, isso é o mapa do caminho; quando você for caminhar, vai encontrar dificuldades e ter que fazer ajustes, mas também vai perceber que muitos obstáculos não são reais, mas apenas falta de foco e desperdício que pode ser revertido. Atrasar porque houve um obstáculo imprevisto na pista é algo perfeitamente justificável, mas atrasar porque parou na floricultura para olhar as flores da estação já não se justifica, não neste momento. Nada errado em gostar de ver flores; simplesmente isso deve ser alocado no horário de lazer! Mapear o caminho te permite saber quando você está caminhando por ele e quando está tomando desvios, e quais são eles.



# 2 - Conheça os seus Ciclos

Quando vamos comprar frutas, procuramos saber quais são as da estação, o que é muito lógico: aproveitar os melhores frutos de cada momento é inteligência e senso de oportunidade. Agora, não se esqueça que você também faz parte da natureza e, portanto, também tem seus ciclos, e há que descobri-los.



## Observe-se e Descubra qual é o seu melhor momento...

**Do dia:** para atividade intelectual, na maior parte dos casos, costumam ser as primeiras horas da manhã. Algumas pessoas são mais noturnas, mas são bem mais raras do que imaginamos. Se você faz as coisas à noite e, mesmo dormindo boas horas, ainda fica caindo de sono durante o dia, não tem um ciclo noturno: está trocando a noite pelo dia, o que é muito improdutivo.

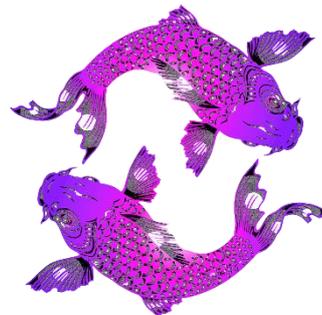
**Da Semana:** quem trabalha com comércio, por exemplo, costuma ter seu momento mais complicado na sexta e no sábado; outros, por outras razões, terão seus outros dias mais tensos. Saber disso permite se programar para execução de tarefas que exigem imaginação e criatividade em dias mais leves.

**Do Ano:** quem tem filhos, normalmente deve investir um tempo maior para estar com eles em períodos de férias escolares. Quem tem parentes que deve visitar na época das festas, costuma ter, nesta altura do ano, um tempo quase que inteiramente dedicado ao lazer. Fique atento para saber programar sua curva de tempo contando com essas interrupções necessárias, e compense com uma maior intensidade de trabalho, estudo e projetos nas outras épocas do ano.

Enfim, ao traçarmos estas curvas do nosso tempo, estamos apenas vendo com clareza o palco que a vida nos deu para subirmos nele e contarmos a nossa história. Aceite suas dimensões, possibilidades e limitações, ao invés de brigar com a Vida. Isso é fundamental para que possamos subir lá e dar nosso recado da forma mais perfeita possível. Esteja certo que nenhum gênio que surgiu na Humanidade teve o palco perfeito para atuar, e fez o seu melhor perante as adversidades.

# 3 - Conheça a sua Polaridade

Qualquer coisa que você se propuser a fazer, vai encontrar obstáculos, e há que saber lidar com eles. Ocorre que, por incrível que pareça, os maiores obstáculos não estão do lado de fora, mas dentro de nós. Conhecer alguns deles com antecedência nos dá muitas vantagens, pois podemos criar uma “estratégia de ataque” que aponte para o calcanhar de Aquiles do inimigo.



Um destes obstáculos é clássico: a nossa polaridade. Ou tendemos para a inércia (a popular preguiça, lei do menor esforço), que faz com que tentemos regatear com a vida o esforço necessário para realizar qualquer tarefa, ou tendemos para a ação impulsiva, que faz muito mais do que o ideal, levando as coisas a um nível de desgaste quase que insuportável para si e para os que o rodeiam. Cada uma destas posturas gerará a necessidade de uma atenção concentrada em suas respectivas propensões, para detectá-las e cortá-las a tempo. Você conhece sua polaridade? Que tal um pequeno teste?

- Qual a nossa relação com o tempo? Que frase empregamos, geralmente, ao tratar dele?

a) Rápido, apresse-se! Estou atrasado. Não tenho tempo. Perdi de novo esse papel!

b) A organização tira minha liberdade. Estou muito bem sem ela. Farei isso mais tarde; para que a pressa? Os problemas acabam se resolvendo por si só...

- Quais são os seus hábitos, geralmente?

a) Rói unhas. Bate na mesa com nervosismo, com a ponta dos dedos. Não suporta o mínimo atraso na execução de um projeto. Qualquer mudança de planos de última hora o irrita.

b) Em geral, tem tempo para tomar café e bater papo. Vive distraído, e esquece suas coisas constantemente. Desconhece o stress.

- Seus resultados são:

a) Necessita revisar seus planos e acalmar-se, pois vai rápido demais. A força empregada para resolver um problema produz prejuízos que logo há que arrumar.

b) Não chega ao que se propõe a fazer, e tem a impressão de que os outros estão contra você. Os outros o acusam de ser pouco responsável e fraco.

**Observação:** Todo critério de identificação tem que ter marcadores, limites, que são os extremos, e nós nos posicionamos em algum ponto entre eles, tendendo mais para um ou para o outro.

Esta Enquete marca os extremos, os pólos norte e sul. Quando dizemos que vivemos no hemisfério sul, isso não quer dizer que moremos no pólo sul, mas apenas que nos aproximamos mais dele do que do pólo norte.

# Resultado do



# Teste

**Se você se reconhece no “a”, você é uma pessoa Impulsiva:**

- Seu slogan é “Atuo, logo existo.”
- Sua estrutura está direcionada mais pelo ritmo do que pelos objetivos.
- Geralmente, quer fazer sempre mais, arriscando-se a cair no “demais”.
- Cria um grande stress na sua vida.
- É um mau negociante.
- Sua rigidez e falta de sensibilidade podem produzir rupturas à sua volta.

**Se você se reconhece no “b”, você é uma pessoa passiva:**

- Tem dificuldades para concluir ou dar seguimento às coisas;
- Aceita as coisas como se apresentam;
- Pensa que o último tem sempre razão;
- Busca satisfação na inação, e protege-se contra todo esforço;
- Sua inércia pode fazer de você uma pessoa em quem não se pode confiar.



# 4 - Crença no "Benefício Negativo"

Perceba se você alimenta a crença em algum tipo de "benefício negativo." "Mas como um benefício pode ser negativo?" Pois é, trata-se de um aparente paradoxo, mas muito mais comum e usual do que você imagina; tem a ver com aquele nefasto dito popular, que reza: "Falem mal, mas falem de mim." Benefício negativo consiste em alimentar defeitos para obter aparentes vantagens. Um ganho falso, pois as vantagens obtidas são duvidosas e os defeitos saem do processo mais fortalecidos.



Identifique seu "benefício" negativo e derrube suas fundamentações através de argumento sensatos e os neutralize! Veja quais são:

**CHAMAR ATENÇÃO** – "Benefício" negativo: social: "Nossa, você já foi à casa de fulano? Há meias até em cima da geladeira! Como ele consegue viver desta forma?" Assim, torna-se objeto da atenção de todos ao representar um estereótipo.

**SÓ STRESS MOTIVA** - "Benefício" negativo: fisiológico: se tenho um ano para fazer algo, só começarei a me mexer uma semana antes da data-limite. Só o desespero é capaz de quebrar minha inércia. É claro: a qualidade do que será feito será correspondente a uma semana de trabalho, e nada mais.

**MEDO DA SOLIDÃO** - "Benefício" negativo: psicológico: "- Se organizar toda a minha vida e sobrar tempo... O que farei com ele?" Esconde-se de si próprio em meio ao caos.

**MEDO DE PERDER A LIBERDADE** - "Benefício" negativo existencial: "Organização é repressão, cerceia minha liberdade; não aceito fazer." Esquece-se de que o caos é uma verdadeira cela, que trava os movimentos de quem está dentro dele.



# 5 - Vozes Internas



As Vozes Internas são compulsões que integramos e que atuam toda a vez que nos colocamos em movimento; por hábito, nem as percebemos. Mas elas prejudicam em muito a nossa capacidade de realização, pois geram atitudes absolutamente irracionais e nocivas que drenam as nossas energias. São como um vazamento em sua rede elétrica ou hidráulica: há que identificar rápido e corrigir.



## Conheça, Identifique e Neutralize essas Vozes:

**FAÇA RÁPIDO!** (coisas sempre mal feitas ou menos perfeitas do que poderiam ser)

**SEJA AGRADÁVEL!** (gentileza mal aplicada, deixando que os outros dirijam nosso tempo)

**SEJA PERFEITO!** (perfeccionismo, não respeita prazos)

**SEJA FORTE!** (não respeita os limites do próprio corpo e da mente; não faz pausas; ineficiência)

**FAÇA ESFORÇOS!** (torna tudo complicado para valorizar o fato de que foi ele que fez; qualquer pequena tarefa torna-se complexa nas suas mãos).

Essas são as dicas; são o esboço de um retrato do seu tempo, que é o rosto visível da sua vida. Há que ver, aceitar como ponto de partida e arregaçar as mangas para começar a construir um retrato mais favorável aos nossos propósitos. A Filosofia é uma boa desenhista de vidas; vamos juntos!