



Explicação

Quantas e quantas vezes Bianca deixou de ir algum compromisso por conta da alta demanda de trabalho na Bytebank? Sabe aquele churrasco para reunir a turma do colégio, da faculdade, da família para comemorar os aniversários que aconteceram no mês? Bianca não consegue se lembrar qual foi a última vez que ela conseguiu participar.

Um dos ditados mais famosos da Grécia Antiga é: “Moderação em todas as coisas.” É preciso ter equilíbrio entre a vida pessoal e a vida profissional, estabelecer prioridades no trabalho e se concentrar nas tarefas mais importantes. Ao mesmo tempo, nunca se esqueça de que trabalhamos com eficiência para termos qualidade de vida em casa, com a família.

Bianca sempre costuma se perguntar “Com que frequência preciso alcançar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal?”

Devolvo a pergunta: “Se você está caminhando na corda bamba, com que frequência precisa se equilibrar?”

Bianca prontamente responde: “O tempo todo”. Então eu digo: “O mesmo vale para a harmonia entre trabalho e vida pessoal. Você precisa buscar equilíbrio a todo instante, e mesmo assim nunca vai alcançar a perfeição. Esforce-se sempre.”

Bianca precisa dar o melhor de si no trabalho - fazer o máximo e desfrutar as recompensas de sua carreira. Ao mesmo tempo, ela precisa se lembrar de aproveitar cada momento da vida.

Não perca de vista a verdadeira razão pela qual você trabalha tanto. Quanto mais tempo a Bianca passar com as pessoas que ama, mais feliz ela será.

Para ajudar nesse processo, Bianca pode praticar o Método da Lista Rápida.

Pegue uma folha de papel e escreva seus três objetivos de vida mais importantes em 30 segundos.

Brian Tracy descobriu que quando as pessoas tem apenas 30 segundos para escrever seus três objetivos mais importantes, suas respostas são tão precisas quanto se tivessem tudo 30 minutos ou três horas.

O subconsciente parece entrar em estado de concentração total, e a resposta surge na cabeça e é passada para o papel, muitas vezes causando surpresa a quem realiza o exercício.

Em pelo menos 80% dos casos, as pessoas tem três objetivos em comum: o primeiro, ligado ao lado financeiro e à carreira, o segundo, aos relacionamentos familiares e pessoais; e o terceiro, à saúde ou a forma física. E é assim que deve ser. Se você atribuir a si mesmo uma nota de 0 a 10 em cada uma dessas áreas poderá imediatamente identificar em quais vai bem e em quais precisa melhorar. Experimente e veja o que acontece. Inclusive terá uma atividade para fazer este exercício aqui no curso.

Realize esse exercício com seus familiares: as respostas serão bastante reveladoras.

Quais são seus três objetivos mais importantes atualmente em relação à sua carreira?

Quais são seus três objetivos mais importantes atualmente em relação à sua família?

Quais são seus três objetivos financeiros mais importantes atualmente?

Quais são seus três objetivos de saúde mais importantes atualmente?

Quais são as três áreas pessoais ou profissionais que você pretende desenvolver atualmente?

Quais são seus três objetivos sociais e comunitários mais importantes atualmente?

Quaisquer que sejam as respostas, elas funcionarão como um retrato preciso de sua situação atual e lhe dirão o que realmente importa para você.

Embora esteja estabelecendo objetivos e prioridades, organizando-se, concentrando-se em uma única tarefa por vez e se disciplinando para fazer mais em menos tempo, nunca se esqueça de que seu principal objetivo é ter uma vida longa, feliz e saudável.