



## LAIR RIBEIRO

lair.ribeiro@gazetanews.com

Médico, com mestrado em cardiologia, e palestrante internacional, tendo se apresentado em mais de 20 países. É autor de vários livros que se tornaram best sellers.

# O tempo acaba sendo secundário

**Q**uando colocamos toda a nossa energia no que estamos fazendo, somos mais produtivos e o tempo rende.

A energia se transforma em produtividade quando nossos aspectos físico, mental, emocional e espiritual interagem sinergicamente. Nesse processo, um alimenta o outro e, como resultado, temos energia o bastante para ter tempo de sobra.

A menos que tenhamos saúde física, estabilidade emocional, concentração mental e um propósito maior que a mera realização das tarefas do dia-a-dia, não conseguiremos realizá-las, por mais que tenhamos tempo para isso: nos faltará energia!

### Quantidade versus qualidade energética

A quantidade de energia física (alta ou baixa) e a qualidade da energia emocional (negativa ou positiva) respondem diretamente pela forma como enfrentamos as tarefas diárias, independentemente de tempo.

Uma pessoa revigorada pode realizar determinada tarefa em dez minutos, enquanto uma deprimida pode necessitar de dez horas e, ainda assim, não a realizar!

### Grandes realizações

O modo como encaramos o dia-a-dia é determinado pela interação da energia físi-



ca com a emocional. Mas se quisermos partir para realizações relevantes, precisaremos de energia e, também, de talento, competência e vontade.

Nenhuma grande realização acontece sem energia. Mas energia, apenas, não adianta.

Forma-se, então, uma nova cadeia interativa, tendo a energia como ponto central. Nessa cadeia, a energia é necessária para que um talento se desenvolva e se transforme em competência, desde que haja vontade. Ou seja: sem energia, a competência não se desenvolve, por mais que a pessoa tenha talento e vontade.

O desenvolvimento de uma competência requer esforço. Esforço envolve energia. E tempo nenhum adianta se não houver esse conjunto de forças em ação.

### Procrastinação: deixar para amanhã o que deveria ser feito hoje.

Agora que você já sabe que quando falamos em tempo estamos falando também de energia, fica mais fácil compreender os motivos da procrastinação, considerada a grande vilã em matéria de gerenciamento de tempo.

Então, em vez de procurar técnicas mirabolantes para combater a procrastinação, antes de mais nada, identifique os assuntos que você anda procrastinando e cuide da qualidade da sua energia emocional envolvida neles.



Geralmente o leão corre atrás de quem dá motivos ou marca bobeira!



A tranquilidade de um Imposto de Renda bem feito custa menos do que você imagina!

**Income Tax na Business Choice!**

20 anos de experiência na Flórida, com um grande diferencial:

**NUNCA TIVEMOS NENHUM CLIENTE AUDITADO!**

Imposto de Renda | Abertura de Empresa | Contabilidade | Relatórios financeiros  
Relatórios anuais | Payroll | Auditoria, representação junto ao IRS  
Planejamento Tributário Brasil x USA | Abertura de empresas para compra de imóveis

**businesschoice**<sup>™</sup>  
tax experts

954 782.1829 | BChoiceTax.com  
1369 East Sample RD, Pompano Beach, FL 33064