



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.

Compromissos versus Ações - Priorização

Nunca é uma questão de tempo. Sempre é uma questão de prioridade.

A partir do momento que você se decide pela carreira executiva, sua atenção estará focada nas oportunidades para essa realização. E você, também, terá de se comportar como um executivo, dispondo-se a priorizar determinadas coisas que não priorizaria se escolhesse ser jardineiro, por exemplo.

Você sabe o que é importante na sua agenda? Saiba que o urgente nem sempre é importante. E que o importante nem sempre é urgente.

Quando o telefone toca, é urgente atendê-lo; mas pode ser engano ou uma chamada sem nenhuma importância. Já, visitar os pais idosos é importante, mas não necessariamente urgente, a menos que um deles esteja hospitalizado.

Como você gasta o seu tempo?

• Perda de tempo: Realizar tarefas que não são urgentes nem importantes é perda de tempo, co-



mo fazer relatórios inúteis, por exemplo.

• Ossos do ofício: Já as interrupções, necessárias ou desneces-

sárias, bem como os problemas urgentes, são ossos do ofício. Ou

seja: são urgentes, mas não são importantes.

• Compromissos programados: Cumprir compromissos previamente agendados é urgente e é importante.

• Ações produtivas: Envolver-se em atividades que não são urgentes, mas são importantes, como treinamento ou contatos pessoais, por exemplo, sempre resulta em ações produtivas.

A partir dessa ideia de urgente e importante, passe a avaliar a forma como você utiliza o seu tempo. O ideal é que pelo menos a metade do seu tempo seja utilizada em ações produtivas, pessoais e profissionais.

E lembre-se: Toda vez que você inicia alguma coisa e não a conclui, instala-se no seu cérebro uma unidade de atenção que fica lá, ocupando espaço e impedindo-o de ter tranquilidade suficiente para realizar as outras coisas que tiver de fazer. Para eliminar essas unidades de atenção e ficar mais ágil, sem sobrecarga mental, vá até o fim com cada coisa que se dispuser a fazer.

Com manicures em Deerfield e Boca Raton

Dani Nails Spa
More than care

Corte - Tintura - Hidratação - Escova
Esmalte em Gel e Regular
Alongamento de Unhas *Novidade!*

Tratamentos Completos
TRUSS
hair therapy

Dani (954) 825-1143

Agenda Online: www.daninailspa.com

Quem não é visto não é lembrado!

RP MEDIA

www.rpmedia.us | (954) 210-3465

TV RPPEDIA

Anuncie em nossos monitores espalhados nos principais pontos brasileiros.