[http://profile.ak.fbcdn.net/hprofile-ak-snc4/592288_339178169477037_989978061_q.jpg](http://www.facebook.com/IruaciCarvalhoCoach)

**Iruaci Carvalho**

**Coach-Palestrante e Treinadora Comportamental**

Como Administrar o Seu Tempo - Tríade do Tempo

Você usa bem o seu tempo? Você sabe o que é medir?

Medir é a comparação de uma quantidade com outra quantidade da mesma grandeza que denominamos unidade. Não conseguimos medir um terreno com quilogramas nem um recipiente cheio de água com metros.

Conte até quatro e responda, quanto tempo gastou? Consegue responder? Não! Somente com a ajuda de um cronômetro. Essa medida de tempo corresponde a um acontecimento do já, do instante presente. Esse tempo não volta mais! O que era agora, já deixou de ser agora, já não é mais o instante presente, é passado. E o futuro? Quantos instantes de sua vida já deixou passar por entre os dedos e não viu?

Seu relógio pode ser diferente de todos, mais a unidade de tempo é igual a de qualquer pessoa em qualquer lugar do mundo. O tempo não volta, ele registrará atos, fatos e acontecimentos que farão parte da história da nossa vida.

Olhe fixamente para os ponteiros de um relógio, ele vai e vem ou ele só vai? O tempo é medido pelo movimento de rotação da terra e o movimento de rotação da terra é contínuo ele não para, por isso que o tempo não para. Ele passa silenciosamente, não se preocupa com aquela tarefa importante que você não realizou, nem com seus compromissos, o tempo não para. Perde-se muito tempo à toa, com comentários fúteis e inúteis, com reclamações e desgastes, com situações que não podem mudar e não nos trazem benefícios nem experiências produtivas, resultando em perdas de tempo por não sabermos estabelecer prioridades em nossas vidas.

Hoje tudo acontece numa velocidade de tempo muito rápida, o que era agora já não é mais e com certeza sai na frente quem mesmo sem ter tempo realiza atividades importantes, porque se envolve, vive a vida com comprometimento e responsabilidade e sabe priorizar as suas atividades pessoais, profissionais, familiar e outras.

Saber discernir e distinguir as esferas da Tríade de Tempo é fundamental.

Esfera Importante, temos prazo e nos trazem bons resultados a curto, médio e longo prazo, atividades que resultam na sensação de realização, de prazer, de bem-estar e de qualidade de vida profissionais ou pessoais. Essas atividades acabam caindo na esfera da urgência porque se cria o hábito de adiar a realização dessas atividades, aí o tempo se esgota e elas deixam de ser importantes e passam a ser urgentes, aquele relatório que tinha um longo prazo para realizar e agora o prazo estourou.

Esfera Urgente, tudo que devemos fazer imediatamente, o tempo é curto ou já se esgotou, situações inesperadas que geralmente causam pressão e necessitam de decisões e não podem esperar.

A rotina de esperar o importante passar a ser urgente, nos leva sempre a um frequente regime de urgência.

Esfera acidental ou circunstancial, tempo gasto com atividades desnecessárias, esfera do caminho que não leva a lugar nenhum, resulta em frustrações como o uso excessivo da internet, reuniões que não alcançam os seus objetivos, horas incontáveis perdidas em frente a TV, conversas fúteis, aquilo que não muda nem acrescenta nada em nossa vida.

Quando aprendemos a separar o que é importante e urgente em nossas vidas fica mais fácil entender, priorizar e resolver os problemas.

Grande abraço sucesso e seja feliz.

Artigo por *Iruaci Carvalho*

Coach - Treinadora Comportamental e Palestrante