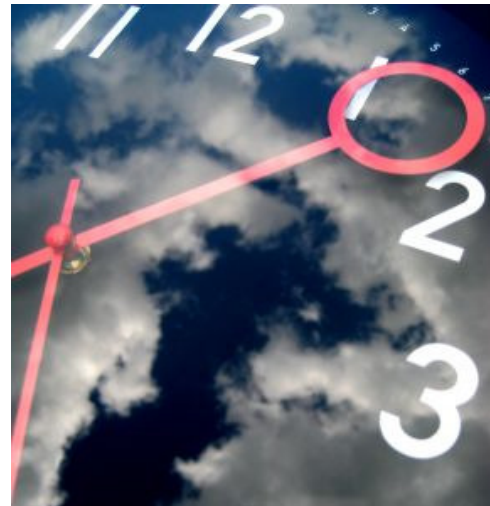


Tempo para quê?



Como vai ser o amanhã?

Outro dia parei e pensei seriamente sobre o tempo, aquele tempo que nos falta para visitar amigos, família, ir ao cinema ou até mesmo ficar de "papo para o ar".

Cheguei à seguinte conclusão, quando queremos, verdadeiramente, nós achamos tempo para fazer o que é preciso ser feito. Há motivos sérios como doenças, acidentes ou fatalidades que provocam mudanças em nossos planos e o relógio continua a girar apesar da situação.

Agendas são cruéis, nos escravizam minuto a minuto. Às vezes me sinto roubada... O tempo passa tão rapidamente que mal percebo o anoitecer. É a roda-viva da vida e nesta roda existem outros valores tão importantes quanto o trabalho. Você já parou para avaliar o equilíbrio entre trabalho, família, lazer, autodesenvolvimento, relacionamentos e outras áreas? É uma análise que eu recomendo, os resultados são surpreendentes e você poderá estabelecer um plano de ação em direção ao bem-estar e a qualidade de vida.

Mantenho contato regular com meus amigos e família por e-mail ou telefone. São comuns as promessas e os convites de ambos os lados "vamos marcar um encontro" ou "quando você vem me visitar" e a resposta em geral é: "qualquer dia desses"... Será que isto só acontece comigo? Pois bem, o tempo não espera pelos ocupadíssimos e a surpresas chegam, notícias boas ou ruins vêm e o tempo, ah! O tempo não pára.

Soube que uma amiga estava hospitalizada, na realidade em coma induzida na UTI. Esperei que ela voltasse para o quarto e fiz-lhe a tão falada visita.

Por este motivo repensei minhas prioridades. Enfim, depois de anos revi a minha amiga. Ela precisou adoecer para que eu achasse tempo para ir até ela. Pensei muito. Visitar pessoas queridas seja familiar ou amigos, é muito mais prazeroso em momentos festivos, viagens, celebrações etc. Não é mesmo? e o que é mais comum no "corre corre" do dia-a-dia é nos esquecermos dos aniversários, das datas especiais e, de repente, me vejo dentro de um hospital para levar a minha solidariedade. Quantas vezes eu disse: "não, hoje eu não posso".

Vou plagiar aquela velha frase sábia: "não deixe para amanhã o que se pode fazer hoje". Estamos bem agora, daqui a alguns minutos nada sabemos.

Em 2006 eu li um livro com o título curioso: "O Poder do agora". Fiquei encantada com a simplicidade que é "o agora" e ao mesmo tempo perplexa, não é fácil praticar.

Desde aquela época tenho me exercitado no "agora", procuro sentir-me presente com o corpo e a mente no mesmo lugar. É uma técnica fantástica que requer alguns minutos de atenção na própria respiração e tomando consciência dela a postura é ajustada e os pontos de tensão são dissolvidos. É uma sensação de conexão, leveza e bem-estar. Melhora a concentração e com isto possibilita mais organização e equilíbrio entre as atividades profissionais e pessoais.

Criar novos hábitos requer muita disciplina e como sou humana, confesso que muita coisa mudou na minha rotina, porém ainda não tenho pleno domínio dos meus pensamentos, às vezes eles divagam e desviam a minha atenção. O grande ganho é que eu posso puxá-los de volta e, rapidamente, me conectar a presença “corpo e mente no mesmo lugar”.

Existem várias maneiras de se estabelecer a conexão com a presença e viver o agora. A meditação, por exemplo, é uma arte milenar que promove o equilíbrio e a serenidade. A contemplação, o ato de observar o que há no ambiente, as cores, os sons, as imagens, pessoas, ajuda a ampliar o campo de visão, aumentar a percepção e, conseqüentemente, nos transformamos em pessoas mais atenciosos, presentes e mais carismáticas.

Em estado de presença o tempo tem outro valor, preocupações cedem lugar às ocupações, a mente trabalha criativamente, produz resultados e satisfação. É uma excelente receita para se fazer a tão sonhada gestão do tempo, aprende-se a hierarquizar atividades e separar os compromissos importantes e urgentes, dos menos importantes e menos urgentes. É possível agir assertivamente.

Devemos fazer já o que deve ser feito agora. Terminar hoje o que deve ser concluído hoje e o amanhã cuidará de si mesmo.

Noscilene Santos



Noscilene Santos é Coach internacional, Master Practitioner e Trainer em Programação Neurolinguística. Graduada em Comunicação Social e Administração de Empresas com especialização em gestão empresarial.