

vida simples

SAIBA PRIORIZAR

CADERNO
DE EXERCÍCIOS



Saiba priorizar

Este material foi preparado com o desejo de aprofundar suas reflexões a partir da matéria de capa da edição 244 de Vida Simples. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Hoje, o nosso convite é refletir sobre prioridades. Em maio, falamos sobre paciência, criando, assim, uma jornada em torno desta virtude. Por isso, que tal lembrar de não ter pressa para responder a essas questões? Como costumamos comentar, não há certo nem errado, nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados. Acreditamos que cada um de nós pode dar um significado singular para aquilo que vivemos. Desfrute dessa jornada!

Equipe Vida Simples



Caderno de Exercícios

1. Há uma máxima que diz: “se tudo é urgente, nada é urgente”. É verdade, mas para sairmos deste ciclo ininterrupto de urgências, vamos entender os três tipos de tarefas que a psicóloga Maria de Lurdes Damião cita a partir do livro “Tríade do Tempo”, de Christian Barbosa.

IMPORTANTES: “tarefas que trazem resultados e nos conduzem aos nossos propósitos”;

URGENTES: “tarefas que foram procrastinadas ou feitas rapidamente, sem qualidade, com o único intuito de tirar da frente”;

CIRCUNSTANCIAL: “coisas socialmente aceitas e prazerosas, mas que não nos conduzem aos nossos propósitos”, Vida Simples 244, p. 22.

Para começar, pare e pense: como você tem feito as suas tarefas? Depois, reflita e liste 5 coisas importantes que, agora, percebeu estar fazendo de forma urgente.

Caderno de Exercícios

2. **“Se não conseguimos dar a devida importância a cada coisa, tampouco podemos estabelecer propósitos sem nos conhecermos. O autoconhecimento é o que torna possível entender o que nos é caro”, Vida Simples, 244, p. 20.**

Se você achou difícil listar 5 coisas importantes, dê um passo atrás e se pergunte: qual é o meu propósito? Para iniciar esta jornada, liste 3 coisas que fazem seu coração vibrar, que lhe encham de alegria, que lhe dão prazer (se quiser aprofundar no tema, clique aqui).

Depois, olhe para essa lista e inclua uma das atividades na sua rotina.

Caderno de Exercícios

3. “Vivenciar apenas a urgência é justamente não reconhecer os nossos limites. É tratar um ser orgânico como se máquina fosse” (Renato Noguera), Vida Simples, 244, p. 18.

Associado ao estado de urgência contemporânea vivemos, também, a sobrecarga de tarefas. Tudo parece muito e urgente, mas precisa ser?

- Escreva, agora, o que pretende fazer no dia seguinte.
- Depois, olhe para essa lista e faça uma avaliação: será que tem muita coisa?
- Se tiver, experimente reduzir o número de atividades com base nas suas prioridades.
- Retome essa questão no dia seguinte. Seguiu este planejamento? Avalie os efeitos da redução: ficou mais feliz ou frustrado? Relaxado ou cansado? Se quiser, também registre isso.

Caderno de Exercícios

4. Você está fazendo uma tarefa importante (do trabalho ou pessoal) e uma pessoa, que pode ser seu filho/filha, marido/esposa ou até mesmo chefe, chama sua atenção e diz que precisa de você. Para a pessoa que o interrompeu, a demanda é prioritária. E para você, o que é prioritário?

Diga qual será a sua escolha e tente explicar as razões que o levaram a esta decisão.

“A angústia, a frustração, a ansiedade e a tristeza muitas vezes vêm porque estamos tentando controlar aquilo que não conseguimos em vez de focar no que podemos. Então, dê o seu melhor sem tentar atender a toda e qualquer necessidade que bater em sua porta. Foque naquilo que é importante para você”, Vida Simples, 244, p. 20.

"Se você resolveu atender a pessoa que interrompeu a sua conversa, não se ache uma má pessoa com quem estava conversando antes ou vice-versa"

Lembre-se: você não pode controlar o conflito de prioridades alheias.

Caderno de Exercícios

Dicas para aprendermos a priorizar e, principalmente, a **PRIORIZAR-SE**:

Desacelere e, se for preciso, pare por completo. Depois dessas pausas, você costuma enxergar melhor o que é e o que não é prioridade.

Confie no seu corpo e em seus processos, lembrando que “preguiça” e “malandragem” podem ser, na realidade, atenção plena e reconhecimento de limites. Quando ouvimos nossas necessidades, dá para levar uma rotina mais leve.

Além de diminuir o ritmo, comece a meditar, retome um hobby ou encontre formas de se conectar consigo. Isso vai ajudar a perceber o que é de fato importante.

Planejar não torna tarefas prazerosas maçantes, mas fazê-las na chave da urgência sim. Quando estiver fazendo algo importante ou circunstancial de forma urgente, lembre-se: você pode fazer isso de outro modo.

Foi muito bom te acompanhar nessas reflexões

Aproveite para fazer a sua inscrição em nosso Clube de Leitura, um espaço exclusivo para assinantes Vida Simples pensado para aprofundar suas reflexões sobre a temática da capa, e conduzido por Eugenio Mussak, nosso colunista há 20 anos.

CLIQUE AQUI para se inscrever. O Clube de Leitura acontecerá online no dia 23/06 (quinta-feira) às 18h. O link da sala será enviado por e-mail apenas para quem se inscrever no formulário. Esperamos você lá!

**Com afeto,
Equipe Vida Simples**



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/vidasimplesconteudo](https://www.youtube.com/channel/UC...)



CLIQUE AQUI e junte-se a nossa comunidade no Telegram