



POR LIEN MENDES

Especialista em Gestão de Pessoas, mentora de líderes e consultora de Desenvolvimento Humano, certificada em Liderança pela Ohio University.
E-mail: contato@lienmendes.com.br

QUANTO TEMPO VOCÊ TEM PARA O QUE REALMENTE IMPORTA?

Elá acorda pela manhã, engole seu café apressada e sai em direção ao trabalho. No percurso, mil pensamentos passam pela cabeça em fração de segundos. A programação de férias das crianças, os presentes de Natal que precisam ser comprados, aquele e-mail importante que precisa ser respondido, a entrega do relatório que está atrasada, a produção do ano, a confraternização do trabalho nos próximos dias... Ufa! Quem nunca viveu algo parecido? Quem nunca se viu divagando entre um pensamento e outro e lidando com inúmeras demandas ao mesmo tempo?

Dias atrás, eu estava facilitando um treinamento para uma turma de executivos e falávamos sobre o quanto o foco, a disciplina e, especialmente, a resiliência, são essenciais para a sobrevivência profissional e pessoal neste mundo em constantes mudanças. O impacto da velocidade e exponencialidade das informações e mudanças na saúde mental e na qualidade de vida que temos, faz com que muitas vezes sequer percebamos o quanto “operamos” dia após dia no piloto automático.

A grande verdade é que a tentativa de fazer e dar conta de várias coisas simultaneamente, o chamado *multitasking* é uma impossibilidade prática que gera um resultado oposto do desejado. Sendo mais direta, é um perigo para o sucesso. Abraçar o mundo nos tira o foco, afeta a nossa disciplina, nos sequestra do momento presente e, ao invés de estar em toda parte, acabamos não estando verdadeiramente em lugar nenhum.

Um estudo realizado pelos psicólogos *Matthew Killingsworth* e *Daniel Gilbert*, da *Universidade Harvard*, e publicado na revista científica *Science* (<https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>) comprovou que cerca de 47% das horas que passamos acordados são gastas pensando em algo diferente do que estamos fazendo, e essa divagação mental normalmente nos deixa infelizes e ansiosos.

E talvez nesse momento você esteja se perguntando, porque escolhi falar sobre isso no último artigo do ano? Simples. Acredito que este seja o momento perfeito para uma pausa reflexiva sobre a importância de estar verdadeiramente presente para si, praticar a presença plena e ter intencionalidade nas suas ações. É hora de sair do piloto automático, pensar na sua caminhada, em seus



WWW.FREEPIK.COM/FREE-VECTOR/MEDITATION-CONCEPT-ILLUSTRATION

aprendizados, alegrias, desafios e nas suas escolhas que reverberam na saúde mental e emocional.

Vamos aproveitar este momento para uma reflexão profunda sobre sua verdadeira presença nas áreas da vida que realmente importam? Pergunte-se: Estou vivendo a vida que desejo viver? Estou criando memórias e histórias que, um dia, ao olhar para trás sentirei orgulho em contar? Estou fazendo coisas que me dão prazer e me fazem feliz? O quanto estou presente e cuido de si? Para onde minha alma olha?

Talvez, nesta reflexão, você perceba que sua carreira, embora importante, é um meio para alcançar seus objetivos, e não o destino final. Lembre-se de que o estilo de vida que escolhe viver, os momentos que decide valorizar e as experiências que opta por priorizar devem estar alinhados com a sua essência, seu verdadeiro eu e deve sempre ser sua prioridade.

Portanto, ao dar as boas-vindas a 2024, abrace a oportunidade de moldar um ano que seja verdadeiramente seu, repleto de momentos que trazem significado e alegria. Que seja um ano de presença plena, conexões profundas e histórias memoráveis. Que você viva não apenas para trabalhar, mas trabalhe para viver a vida dos seus sonhos. Um ano para se reconectar, reimaginar e reescrever a magnífica jornada que é a sua vida.

Receba o meu abraço apertado. Ótimo Natal e feliz 2024! ■