

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

TATHIANE  
DEÂNDHELA

PREFÁCIO GERALDO RUFINO

FAÇA O  
TEMPO

ENRIQUECER

VOCÊ

Descubra como a  
Inteligência Produtiva  
é capaz de fazer  
você ganhar mais  
dinheiro em  
menos tempo

*Gente*  
editora

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

TATHIANE  
DEÂNDHELA

FAÇA O  
TEMPO

ENRIQUECER

VOCÊ

*Gente*  
editora

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

**Diretora**  
*Rosely Boschini*

**Gerente Editorial**  
*Carolina Rocha*

**Editora Assistente**  
*Audrya Oliveira*

**Controle de Produção**  
*Fábio Esteves*

**Preparação**  
*Fernanda Mello*

**Projeto gráfico e Diagramação**  
*Vanessa Lima*

**Revisão textual-artística**  
*Edilson Menezes*

**Impressão**  
*Gráfica Assahi*

Copyright © 2020 by Tathiane Deândhela.  
Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.  
Rua Wisard, 305, sala 53 – Vila Madalena  
São Paulo, SP– CEP 05434-080  
Telefone: (11) 3670-2500  
Site: <http://www.editoragente.com.br>  
E-mail: [gente@editoragente.com.br](mailto:gente@editoragente.com.br)



#### CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros.  
Após a leitura, curta-nos no **facebook.com/editoragentebr**, siga-nos no **Twitter @EditoraGente**, no **Instagram @editoragente** e visite-nos no site **www.editoragente.com.br**.  
Cadastre-se e contribua com sugestões, críticas ou elogios.  
Boa leitura!



Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Deândhela, Tathiane

Faça o tempo enriquecer você: descubra como a inteligência financeira é capaz de fazer você ganhar mais dinheiro em menos tempo / Tathiane Deândhela. – São Paulo: Editora Gente, 2020.  
224 p.

ISBN 978-85-452-0390-2

1. Sucesso 2. Sucesso nos negócios 3. Produtividade 4. Administração do tempo I. Título

20-1501

CDD 158-1

Índice para catálogo sistemático:  
1. Sucesso e produtividade

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

## DEDICATÓRIA

Dedico este livro a uma das mulheres mais guerreiras que já conheci, minha avó Angelina de Paula Ferreira! Obrigada por me permitir ser sua corretora de imóveis aos 7 anos e por me ensinar a empreender.





# AGRADECIMENTOS

**N**em sei se posso dizer que este livro é da autoria de Tathi Deândhela, afinal foram tantas pessoas que contribuíram para ele existir! Sem minha equipe, mentores e alunos, possivelmente ele não alcançaria essa grandeza.

É claro que preciso começar agradecendo também a meus alunos, que testaram o meu método e obtiveram resultados extraordinários! Que acreditaram em mim desde o início e se transformaram em grandes multiplicadores.

Um agradecimento especial à minha mãe Elizabeth Carvalho por tantas renúncias e que, mesmo diante de dificuldades financeiras no passado, priorizou meus estudos. Sem dúvidas todo investimento e nossa história me tornou em quem eu sou hoje.

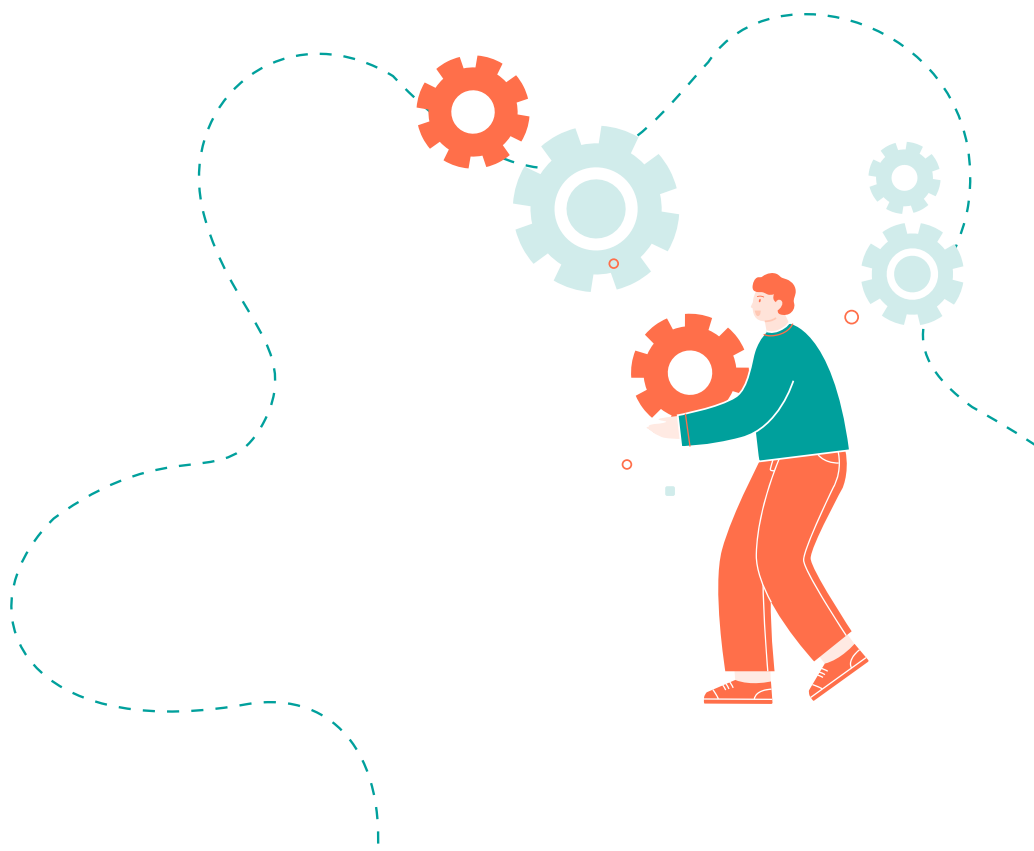
Agradeço à minha equipe do Instituto Deândhela, que participou ativamente do processo e compreendeu minhas ausências. Obrigada por acreditar nas minhas ideias malucas e por lutar diariamente comigo por esse propósito.

Obrigada também ao consultor literário Edilson Menezes, que tem feito parte da minha história literária sempre lapidando minhas obras com excelência.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

E, por fim, minha eterna gratidão ao Ricardo Shinyashiki, que me incentivou e acelerou o processo de escrita deste livro desde a primeira vez que conversamos sobre o tema.

Quero também deixar meu profundo respeito e admiração a você que dará início agora nesta jornada de enriquecimento. Obrigada pela confiança e por acreditar que você pode construir uma nova vida!





# PREFÁCIO

## POR GERALDO RUFINO

**É** uma alegria muito grande falar sobre a Tathiane Deândhela. Eu encontrei essa figura brilhante num evento há algum tempo e logo de cara ela me surpreendeu. Ao entrar no palco, fiquei olhando e me perguntando: o que essa menina vai fazer aí?

Então ela começou a falar alguma coisa sobre o tempo e rapidamente me captou. Sua palestra me fez perceber como a visão que apresentava tinha tudo a ver comigo. O fator tempo que a Tathi trazia ali refletia muito dos meus valores.

O tempo. Não sei quão bem você me conhece, mas perdi minha mãe muito cedo. Desde menino entendi o valor desse bem que possuímos sem qualquer garantia. Minha mãe foi e continua sendo a minha grande mentora. Ela me ensinou a ter gratidão pela nossa existência, pelo valor de cada dia e fez que eu compreendesse, ainda criança, que o tempo acaba.

Ao ouvir a Tathi, todas essas reflexões voltaram. Eu entendi claramente o que ela quis dizer com inteligência produtiva, a importância de você produzir o melhor possível nesse curto tempo que nós temos. Quando nos dedicamos a fazer alguma coisa, o aproveitamento do tempo é tudo, nossa melhor ferramenta.

Neste livro, você conhecerá os cinco Ps para obter o máximo da Inteligência Produtiva. Eu gostaria, no entanto, de subverter um pouco a ordem de como a Tathi os introduzirá. A começar por **Propósito**. Em-

bora este P esteja dentro do método do *Faça o tempo enriquecer você*, quero colocá-lo em primeiro lugar. Propósito não é sobre de onde você vem, mas para onde vai em quanto tempo tem ou você acha que tem. Sem um propósito claro, nada vai adiantar.

A partir do propósito, você pode estabelecer o que será **Prioridade**. Precisamos defini-la para chegarmos aonde queremos. A Tathi consegue falar sobre esse fundamento como ninguém.

Em seguida, vamos para a **Personalização**, ou seja, para que as soluções funcionem para você, é preciso se identificar e ter disciplina para seguir aquilo a que se propôs. Essa virada fará você economizar tempo para obter a realização com mais velocidade.

Tudo isso, porém, só é possível com **Proteção mental**. Quando você se protege, sua capacidade produtiva é expandida. Ao se proteger mentalmente e focar o propósito que definiu para sua vida, é possível estabelecer prioridade e buscar o seu objetivo. Então, se posso lhe dar um conselho, não deixe que lixo ou pequenos obstáculos o atrapalhem. Blande-se para que nada o incomode. Esse domínio de si mesmo tem a ver com a consciência do valor do seu tempo.

Nós vivemos num mundo pautado em resultados. O tempo todo você precisa estar pronto. Ou seja, todos os dias você precisa começar, reiniciar e se preparar. É neste ponto que a Performance se mostra tão importante. Afinal, ela tem que ser uma constante e todos os dias precisa reajustá-la. Entenda o que quero dizer: a pessoa que você foi ontem, com certeza não é a mesma hoje. Suas células mudaram, você obteve aprendizados, o tempo é outro. Se os tempos são diferentes, sua performance precisa ser alinhada, ajustada, atualizada e, principalmente, manter-se equilibrada.

E a Tathi encerra seu método trazendo luz ao valor da **Paciência**. Tudo precisa ter um tempo de maturação. Você faz o que precisa fazer e espera que o tempo cumpra sua parte e faça acontecer. Como qualquer



Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

alimento ou coisa que você prepare, plante, colha, produza, é necessário tempo para aquilo tomar forma, amadurecer. Por isso deve trabalhar a sua paciência.

Por fim, costumo dizer que, além de tudo, você precisa de um outro P: **Perseverança**. É ela a chave para que o seu tempo nesta Terra seja concluído da melhor maneira possível.

Comecei este prefácio com as lições que minha mãe me ensinou sobre o tempo e do mesmo modo gostaria de terminá-lo: **nunca se esqueça que o tempo acaba**. Só se morre uma vez. E, se não foi hoje, significa que você tem um tempo precioso e deve aproveitá-lo da melhor maneira possível.

Quanto tempo você acha que ainda tem?

Leia cada linha e cada parágrafo com muita atenção. Você com certeza sairá na outra ponta deste livro tendo experimentado uma revolução nos seus valores. Quando sair deste livro, espero que esteja preparado para tirar proveito do que tem de mais raro e caro.

Você vale muito. Aprenda com cada linha desta obra de arte que estende e fortalece os nossos valores.

Ótima leitura e que o nosso tempo dure muito!

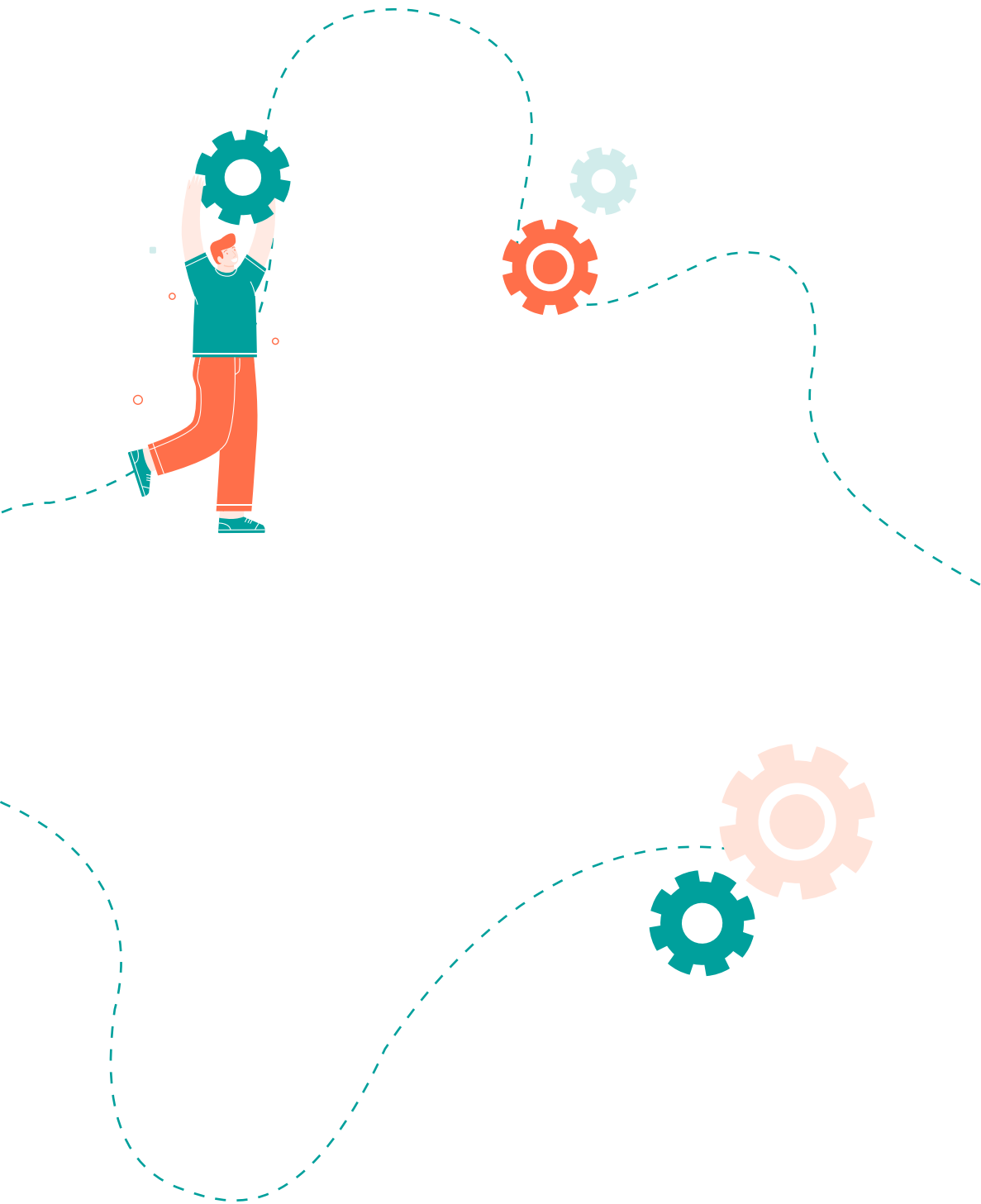
**Geraldo Rufino**

# SUMÁRIO



<b>INTRODUÇÃO</b>	Transformando seu tempo em dinheiro.....	11
<b>CAPÍTULO 1</b>	O que é a inteligência produtiva e como aplicar a nova produtividade.....	21
<b>CAPÍTULO 2</b>	O jogo da vida em favor de uma existência próspera .....	43
<b>CAPÍTULO 3</b>	Conheça e prenda os ladrões do tempo, que não podem ficar impunes .....	49
<b>CAPÍTULO 4</b>	Como adequar técnicas às necessidades individuais .....	71
<b>CAPÍTULO 5</b>	O Mapa da Realização e os cinco Ps da produtividade.....	89
<b>CAPÍTULO 6</b>	Como aprender a priorizar sonhos e propósitos.....	97
<b>CAPÍTULO 7</b>	Personalização: os quatro perfis da produtividade.....	127
<b>CAPÍTULO 8</b>	Blindagem mental, o recurso que faz a diferença.....	151
<b>CAPÍTULO 9</b>	O poder da alta performance.....	189
<b>REFLEXÕES FINAIS</b>	Hora de arregaçar as mangas e se encontrar com a máxima produtividade.....	219

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

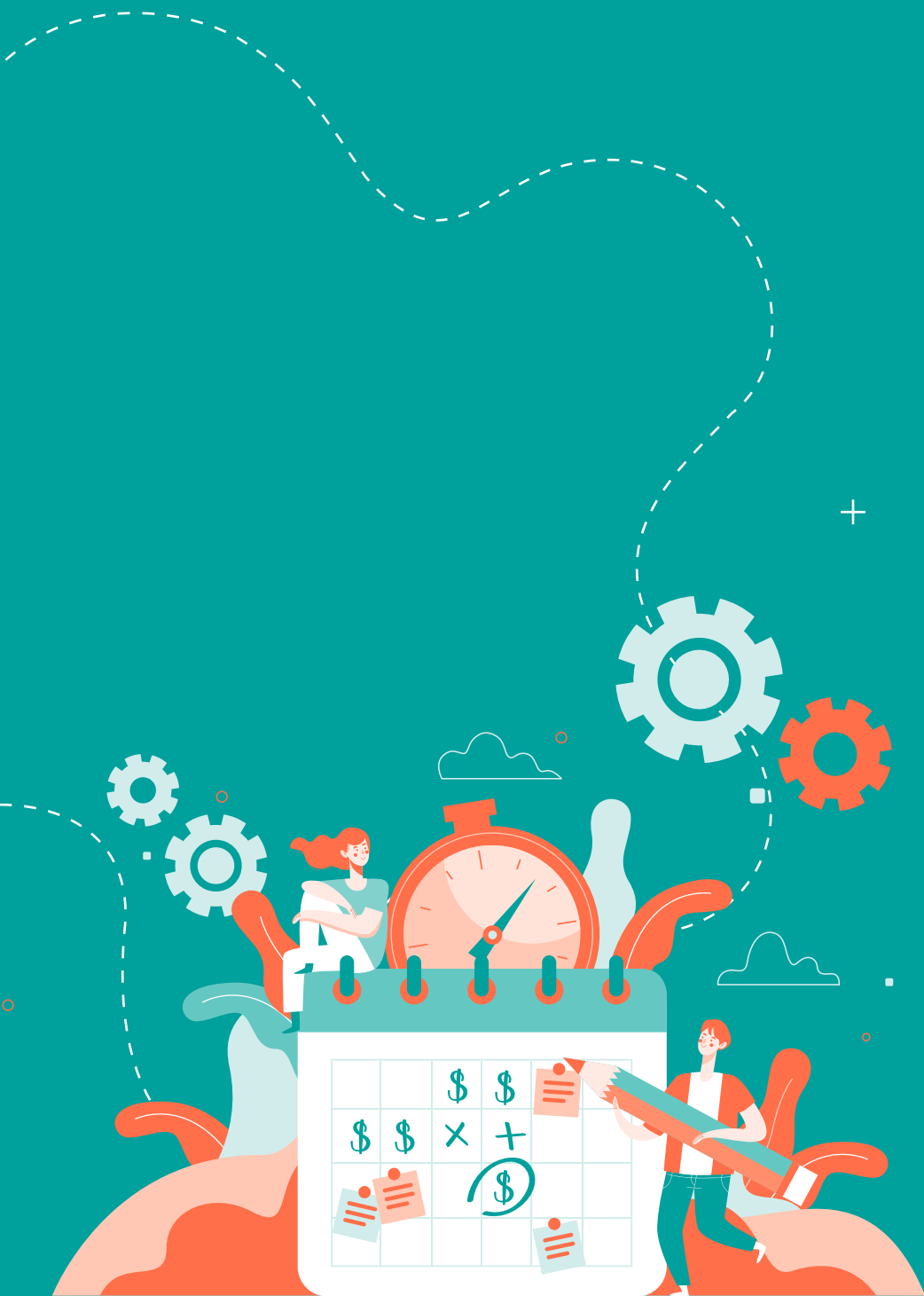


Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



# TRANSFORMANDO SEU TEMPO EM DINHEIRO

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.





**V**ocê já passou por isso?:

1. Tem tanto a ver, fazer, decidir e mudar que não sabe nem por onde começar;
2. Parece que está sempre sem tempo para dar o melhor de si no trabalho ou fazer o que gosta no âmbito pessoal;
3. Esforça-se muito em todas as áreas, mas não vê resultados efetivos em nenhuma delas ao final do dia;
4. Sente que diariamente assume uma guerra contra o relógio, sem jamais celebrar vitórias;
5. Precisa de dois ou mais empregos para se sustentar, enquanto observa pessoas que trabalham quatro horas diárias ganharem quatro vezes mais;
6. No fundo, bem no fundo, sabe que desperdiça um tempo irrecuperável com os ladrões do tempo que roubam a excelência da performance, sobretudo as mídias sociais e as futilidades facilitadas pela tecnologia;
7. Nunca tem tempo para zelar pela saúde e dar atenção ao bem maior: a vida;
8. Não se diverte e alega que, se tivesse tempo para isso, faria coisas mais úteis;
9. Chega em casa sem pique para brincar com os filhos e sem paciência com a pessoa amada, até perceber que não tem dedicado tempo algum para a família;

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

## 10. Jamais tem tempo e dinheiro para investir em educação, conhecimento acadêmico, cursos, treinamentos, cultura e viagens.

Essas são apenas algumas das chamadas “dores da produtividade”.

Não sei se você já reparou, mas às vezes nos deparamos com pessoas que estudaram na mesma escola, eram vizinhas, fizeram até aulas de inglês juntas, mas acabaram traçando caminhos totalmente diferentes. Aparentemente, tiveram as mesmas oportunidades, mas enquanto uma recebe uma remuneração mensal de R\$ 50 mil, a outra se aperta com um salário mínimo, trabalhando duro e sem conseguir pagar as contas.

É uma realidade em diversas ocupações e regiões. Temos médicos que ganham pouco e colegas que obtêm uma renda dez vezes maior; *personal trainers* que cobram cinco vezes mais que o valor de mercado e têm fila de espera; dentistas mais caros que lotam consultórios no mesmo mercado em que outros, bem mais baratos, não encontram pacientes.

Após muitos anos de dedicação, pesquisas aprofundadas e estudos diversos sobre esse fenômeno desigual, descobri o segredo. Em vez de guardá-lo comigo a sete chaves, como se fazia no tempo em que tesouros e grandes segredos eram enterrados, decidi revelar a descoberta por dois motivos: 1) para que os leitores tenham maiores chances de prosperidade; 2) para fazer jus à expressão do século XXI: compartilhar.

Pesquisando, trabalhando duro e fazendo aquilo que Darwin ensinou – o método observacional –, comecei a entender a diferença entre as pessoas que trabalham menos e têm resultados admiráveis e aquelas que trabalham muito e não chegam a resultado algum.

O elemento-chave é a **produtividade**, palavrinha tão cobiçada, principalmente por quem alega não ter tempo para nada. Ser produtivo significa não só alcançar bons resultados mas também ter prosperidade e abundância.

E produtividade representa liberdade – seja para definir os rumos da sua vida, seja para tirar férias em qualquer época do ano ou ainda, negociar o melhor para você. Foi somente quando descobri isso que saí de um salário de R\$ 500,00 para um de R\$ 50 mil. Não, você não leu errado. Ao adotar a produtividade como aliada, pude dar uma guinada na minha vida.

Foi o que me instigou a falar e defender que tempo é mais valioso do que dinheiro – e a querer levar essa mensagem adiante, para o maior número possível de pessoas. Afinal, não há como ser rico sem ser produtivo.

Com o desejo de inspirar, vou começar contando como passei de vendedora em uma faculdade a diretora nacional, responsável pelas áreas comercial e marketing.

Sim, saiba que, em grande parte, devo isso à produtividade. Minha primeira experiência com ela veio ainda na infância, aos 7 anos. Na época, eu morava em uma espécie de puxadinho construído no terreno da casa de meu avô. Lá, convivía com os meus tios e vários parentes – costume brincar que morava em uma aldeia. E nessa aldeia vivia Murilo, um primo muito próximo.

Aqui entra a história mencionada no início desta introdução. A gente frequentava a mesma escola, passava a maior parte do tempo junto e, apesar de eu estudar bem mais que Murilo, quando chegava o boletim escolar, minhas notas eram sempre menores.

Eu me perguntava o que estava acontecendo, o que eu fazia de errado. Até que fui tirar satisfação com Murilo, que me revelou o grande segredo da produtividade. Ele me disse: “Tathi, é muito simples. Eu presto atenção na aula”.

Como poderia ser somente isso? Eu também fazia o mesmo, prestava atenção em tudo – ou ao menos era o que acreditava. Meu primo me mostrou que não.

Eu adorava passar bilhetinhos para meus colegas e viajava em meus pensamentos, instigada com qualquer coisa que o professor dissesse.



Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Nunca permanecia focada. Depois dessa conversa com Murilo, resolvi mudar. No dia seguinte, cheguei à sala de aula superdeterminada.

*Agora que sei a técnica, é só prestar atenção, pensava.*

Olhava fixamente para o quadro e, sem nem piscar, repetia para mim: *Não posso me distrair, não posso me distrair, não posso me distrair.* E, quanto mais pensava, mais me distraía.

Foi assim que entendi, na prática, aquele estudo da programação neurolinguística (PNL) que diz que a palavra “não” inexistente em nosso cérebro. Por exemplo, quando falamos “Não pense em um elefante rosa”, a imagem de um elefante rosa logo surge em nossa mente.

Essa é uma lição da produtividade, porque, em vez de focarmos o que **não** queremos, temos que focar o que **queremos**.

A explicação é bem simples. A gente atrai o que foca. Quanto mais eu pensava “Não posso me distrair”, mais me distraía.

O foco estava no lugar errado.

Mas o fato é que, a partir daí, precisei criar meu próprio método: escrever os principais tópicos do que era ensinado. Foi a maneira que encontrei de ficar focada e foi quando aprendi também como funciona a matemática da produtividade: *Produtividade = - energia + resultados*.

**Ser produtivo é gastar menos energia e ter mais resultados.**

Sim, porque ser produtivo não significa trabalhar mais, mas trabalhar de maneira inteligente e estratégica.

A descoberta fez tanto sentido para mim que há dois anos tenho uma coluna semanal sobre o tema na rádio CBN. O quadro “Inteligência Produtiva” surgiu justamente para que eu pudesse ajudar quem está se matando de trabalhar a entender que não é sobre muito trabalho, mas sobre trabalho eficiente.

Em geral, temos tanto a fazer que o tempo parece escorrer pelas mãos, encurtando-se a cada batida do relógio. Ao contrário do que alguns pensam, ele é o recurso mais valioso e democrático que possuímos.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



SER PRODUTIVO  
SIGNIFICA  
TER LIBERDADE,  
PROSPERIDADE  
E ABUNDÂNCIA!



Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

O que nos falta é capacidade para lidar com ele, gerir tarefas e conquistar grandes resultados.

A gestão do tempo deveria ser aprendida ainda na infância, justamente na sala de aula, para que os adultos em formação se tornassem mais produtivos e realizados.

Mas nem tudo está perdido! A boa notícia é que, mesmo fora da escola, ainda é possível recuperar o tempo gasto! Ainda dá para aprender a sonhar, a estabelecer as prioridades, a se organizar, a vencer a procrastinação, a montar uma agenda eficaz na qual caibam todos os seus compromissos.

Mais que isso: com direcionamento, a mente é como um barco. Você pode ajustá-la para a rota da prosperidade, vencer medos, construir a alta performance e tornar o tempo seu maior aliado, em vez de um inimigo a combater em uma guerra sangrenta. Utilizando as ferramentas corretas, você consegue ter mais tempo e, conseqüentemente, mais dinheiro, felicidade e saúde. E o melhor: existem maneiras eficazes e prazerosas para alcançar esse cobiçado futuro.

É isto o que pretendo fazer ao longo das próximas páginas: ajudar você a ser mais produtivo e a aumentar seus ganhos financeiros, para que se torne alguém pronto para desfrutar o melhor que a vida tem a oferecer.

Meu objetivo é que o tempo enriqueça você, assim como aconteceu comigo.

Neste livro, você vai conhecer a nova produtividade, que é bem diferente daquela que o mundo conheceu na época da Revolução Industrial, pois não se trata apenas de ser rápido. A nova produtividade é uma metodologia desenvolvida por mim, após anos de estudo e prática, que alia as cinco áreas nas quais devemos focar para atingir nossos objetivos: **prioridade, personalização, proteção mental, performance e paciência.**

São cinco Ps que, juntos, vão transformar sua realidade e servir como um guia para que você chegue aonde sempre sonhou. Assim que você

adotar e praticar a metodologia, o barco da sua vida nunca mais seguirá sem bússola. Agora, será possível saber aonde e como chegar ao porto seguro.

Ao longo do percurso, prometo que as questões fundamentais para conciliar seu tempo e seu dinheiro serão abordadas com toda a atenção, sempre com o propósito de ajudar você a:

- ⚙️ **Descobrir o seu propósito de vida;**
- ⚙️ **Acabar com os ladrões que estão roubando seu tempo sem que você perceba;**
- ⚙️ **Se conhecer mais a fundo, encontrando o que funciona ou não para o seu perfil, para a sua personalidade.**

Como o caminho para a prosperidade também tem estradas sinuosas e escuras, meu objetivo é iluminá-lo para que você seja único e se torne um profissional ainda mais requisitado e bem-sucedido.

Você vai inteirar-se de novas técnicas e metodologias, capazes de garantir tudo o que estamos falando. Vai conhecer, por exemplo, o *Time Model Canvas*, um instrumento de planejamento simples e eficiente para **desengavetar seus planos** e converter ideias em **projetos lucrativos**. Gosto de chamá-lo de *ferramenta da aceleração*, pois é isso que o Canvas pode fazer por sua vida ao organizar as metas e o passo a passo para tirá-las do papel e da fantasia, até que sejam realidade.

Você também vai se familiarizar com o Foco nos Pensamentos que Impulsionam (FPI), um método para treinar a mente e aprender a focar o que realmente importa: seu crescimento. Ao acreditar em si e dominar os sentimentos ruins, dominar aquilo que só faz podar a performance e puxar para baixo, você vai se tornar nada menos que imparável. Assim, com a mentalidade correta, tal qual a dos milionários, não haverá nada que aprisione suas ideias, ninguém que atrapalhe seus planos.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Ao combinar todos esses aspectos dos cinco Ps da produtividade, você se tornará realmente produtivo e conseguirá multiplicar os ganhos financeiros – por duas, cinco, dez vezes ou, quem sabe, até mais.

O tempo pode até ser um recurso escasso em nossa vida, mas produzindo melhor e fazendo as horas valerem, ganhamos mais dinheiro, alcançamos maior lucro e temos mais resultados financeiros, além de um ganho nas áreas qualidade de vida, saúde, disposição, relacionamento, espiritualidade e lazer.

Chega de interpretar o tempo como inimigo a ser combatido. O tempo é nosso maior patrimônio. Basta vê-lo, gerenciá-lo e tê-lo como amigo, além de saber usá-lo de forma inteligente e estratégica, colocando um ponto-final no desperdício de oportunidades. Se você ainda não sabe como fazer isso, venha comigo nesta jornada.

Serei como uma guia, uma espécie de navegadora da viagem, pegando em sua mão, para que você vá ainda mais longe.

A solução, eu ofereço. O limite, é você quem impõe.

Então vamos transformar seu tempo em dinheiro? Boa leitura!

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



# O QUE É A INTELIGÊNCIA PRODUTIVA E COMO APLICAR A NOVA PRODUTIVIDADE

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.





**V**amos começar por uma informação importante e alarmante que, inclusive, me motiva a trabalhar ainda mais em favor das pessoas que desejam usar o tempo para ter uma vida melhor.

Você sabia que 96% das pessoas não conseguem realizar seus sonhos e viver uma vida de realizações?

Os dados são de uma pesquisa que ainda não foi divulgada ao público, realizada pelo Instituto Deândhela com seus alunos e sua audiência nas redes sociais e mostram a existência do que eu chamo de “epidemia da reatividade”, um fenômeno que impede as pessoas de fazer o que precisa ser feito, além de minar as energias e a disposição.

Esse mal resulta em um esforço hercúleo para conseguir o que se deseja e gera a sensação de enxugar gelo, sem contar a enorme quantidade de pessoas que desistem de seus sonhos, colecionando frustrações, com a sensação de impotência, de estar no fundo do poço sem ver a luz no alto.

Será que você está enfrentando semelhante problema? Antes de mais nada, é preciso diagnosticar, saber se esse é o seu caso ou se você pode ajudar alguém que ama e está passando por isso. Algumas perguntas podem ajudar, desde que as respostas sejam sinceras, pois não existe nada mais nocivo do que mentir para si.

- ⚙ **Falta ânimo para completar as tarefas do dia a dia?**
- ⚙ **Tem tudo planejado, mas acaba perdendo o foco?**



Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

- ⚙️ Está sempre na correria, deixando tudo para a última hora?
- ⚙️ Sente falta de energia e disposição para realizar o que gostaria?
- ⚙️ A ansiedade e o estresse estão presentes no dia a dia?
- ⚙️ Carrega a sensação de ter tanto a fazer, sem a menor ideia de como ou por onde começar?
- ⚙️ Tem deixado para amanhã as decisões importantes?

Caso a resposta “sim” tenha se repetido pelo menos quatro vezes, você realmente precisa de um plano de ação urgente. E se marcou menos que isso, significa que não está em estado de calamidade, mas sempre há o que melhorar.

Caso tenha se identificado com muitas dessas perguntas, sinto muito, mas você foi afetado pela epidemia da reatividade. No entanto, não precisa se desesperar. Primeiro porque ela tem cura. E, segundo, porque você não sabia da existência dela, como o peixe não sabe da existência da água até saltar fora dela.

Além disso, ninguém está sozinho. Existe uma onda de reatividade que se espalha pela sociedade em várias facetas, na maneira como vivemos, como criamos nossos filhos e como treinamos nossos trabalhadores.

Tudo começa lá na base. Apesar de vivermos a era pós-digital, a principal entidade que molda a maneira como pensamos e agimos, a escola, continua alicerçada na era industrial.

Não é difícil perceber a semelhança das escolas com as fábricas – em ambas, todos precisam estar uniformizados, enfileirados, e se guiam por sinais sonoros. É um processo totalmente operacional, que dispensa a necessidade de pensar, mas prevê obedecer e agir de acordo com o esperado.

Com toda a revolução tecnológica em meio à qual vivemos, o que mudou em nossos colégios? Até que ponto os órgãos de ensino conseguiram acompanhar a velocidade da informação que conecta o mundo inteiro em tempo real?

Você deve se lembrar que, na nossa infância ou adolescência, as coisas eram bem diferentes. Em 2000, por exemplo, não tínhamos o consumo excessivo de computadores ou celulares. Ao tirar uma foto, precisávamos revelar o filme. Não tínhamos Uber, Netflix, Airbnb.

Tudo mudou, inclusive o comportamento das pessoas. Antigamente, as crianças brincavam de amarelinha; hoje em dia, ficam vidradas no celular. Diante de tudo isso, o que se modificou nas escolas? O quadro-negro foi trocado pelo branco, substituindo-se apenas o giz?

Tal qual ocorre nas indústrias, o que ainda acontece no ambiente estudantil é uma linha de produção. Entramos lá como indivíduos únicos e criativos e saímos podados e preparados apenas para seguir ordens. Somos intelectualmente castrados, treinados para esperar que algo aconteça e, aí sim, reagir.

O pensamento industrial é o grande vilão. Faz com que o ser humano tenha uma vida bem diferente da que sonhava quando criança.

Na escola, esperávamos a ordem e o conhecimento prontos, por meio do professor. Não podíamos sequer discordar de algo, pois seria desrespeitoso. No trabalho, aguardamos a ordem do chefe e os ensinamentos dos mais experientes. Quem questiona pode ser visto como insubordinado.

Isso nos afeta de uma maneira que nem imaginamos. Quando fui para a Universidade Harvard pela primeira vez, pensei que chegaria lá e ouviria os mestres falando coisas que nunca tinha imaginado na vida. No entanto, me assustei com o que encontrei: eles falavam pouco, traziam problemas e desafios, colocavam a bomba no colo dos alunos e liberavam a turma para discutir as possíveis soluções. Participávamos mais, o processo era ativo e não recebíamos essa sabedoria vinda de cima. Ao contrário, o plano de ensino era horizontal. Tínhamos de raciocinar – e muito.

No final, o professor não dizia quem estava certo ou errado, mas apresentava opções que poderiam ser satisfatórias para as questões levantadas.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Em Harvard, mais importante do que oferecer respostas para tudo é conduzir os alunos a um processo de protagonismo, liberando cada um para pensar, solucionar e criar.

Depois fui vendo que a fórmula não se restringia a Harvard. As melhores universidades do mundo também trabalham assim. Percebi que era comum mostrar diversos caminhos que geram resultados, mas que precisamos raciocinar para acessá-los.

O problema é que, em 90% das escolas e universidades, ensina-se o oposto disso. Somos educados a esperar para reagir, ou seja, ser reativos. Daí a epidemia da reatividade.

Se você está vivendo assim, saiba que há saída. É possível mudar sua realidade a partir da inteligência produtiva, metodologia capaz de transformar o ser humano em alguém com mais energia, saúde e coragem para alcançar sonhos e, conseqüentemente, a realização pessoal e profissional. Não importa se você já tentou antes e não teve resultado, ou se acredita que não é capaz, pois todo mundo é capaz, inteligente e lutador.

O sucesso, portanto, não depende de quem você é, de onde vem, o que faz ou quanto ganha. Afinal, a inteligência produtiva é um método que atua no sistema de recompensas do cérebro, liberando neurotransmissores do prazer à medida que se aplica o passo a passo. Esse sistema está pronto para ser acessado por meio de estratégias simples e extremamente efetivas.

Sabe por que acredito tanto nessa técnica?

Congruência é a resposta. Ou seja, o que estou oferecendo não é uma teoria, mas sim o fruto de uma solução prática que testei em mim e da qual obtive um grande resultado. Nem sempre fui uma pessoa produtiva; não me sentia realizada como me sinto hoje. Nem sempre conseguia dar conta de todas as tarefas do dia, tampouco tinha disposição para realizar o que era importante. Entretanto, desde criança sonhava em ser uma pessoa bem-sucedida. Para mim, sucesso sempre

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



O PENSAMENTO  
INDUSTRIAL  
É O GRANDE VILÃO.  
FAZ COM QUE O  
SER HUMANO TENHA  
UMA VIDA BEM DIFERENTE  
DA QUE SONHAVA  
QUANDO CRIANÇA.



estive associado à felicidade. Mas estou longe de ser uma exceção. Quem não deseja ser feliz?

Como acontece com a maioria das pessoas, um dia também fui afetada pela epidemia da reatividade. Por isso, posso falar com firmeza: é possível virar o jogo!

No caminho imposto pela sociedade, a “rota reta” prevê passar no vestibular, terminar a faculdade, arrumar um emprego, crescer na empresa, casar, comprar um carro, ter filhos, se aposentar e descansar.

A cobrança é grande e parece que não acaba nunca. Com o tempo, já não somos mais capazes de separar o que é o nosso objetivo do que é do outro – e é aí que somos infectados.

Para piorar, ficamos destreinados, com preguiça de pensar, aguardando soluções tão rápidas e fáceis quanto macarrão instantâneo. O resultado não poderia ser diferente: surgem os desafios da vida, buscamos fórmulas prontas e, quando não encontramos, ficamos perdidos e paralisados.

Talvez a pior consequência de percorrer essa trilha seja descobrir que, mesmo parecendo um sucesso para os demais, a pessoa pode se sentir um fracasso porque não é feliz.

Todo ser humano merece uma perspectiva completa, interna e externa, segundo a qual seja visto como feliz e de fato sinta-se assim. Para isso, quero compartilhar algumas lições que aprendi sobre produtividade e felicidade.

A primeira delas é que as conquistas precisam estar alinhadas ao que você quer para a sua vida, e não ao que terceiros desejam. Por que tantas pessoas fazem algo pelo outro, para a felicidade do outro e, ainda que ganhem muito dinheiro com isso, ficam infelizes? Porque entender o que é importante para si e buscar a felicidade genuína é o primeiro passo para ajudar, de fato, outras pessoas.

Muita gente está perdida sobre o que quer, pois não foi estimulada a pensar nisso antes.

Então, a segunda lição é que, diante da escolha entre ter dinheiro e ter tempo, fique com ambos. Essa é a mentalidade de abundância que precisamos desenvolver. Existem ditados do senso popular que nos distanciam de nossos objetivos. Por exemplo: “Ninguém pode ter tudo!”.

Quem inventou essa falácia? Então quer dizer que uma pessoa ou tem muito tempo ou tem muito dinheiro? Quer dizer que quem está feliz em um relacionamento não pode estar feliz do ponto de vista profissional e vice-versa?

Isso é a maior bobagem em que alguém poderia acreditar. Conheço várias pessoas bem-sucedidas nos vários papéis da vida. Vamos fazer um exercício rápido aqui comigo? Liste os vários papéis que você tem ou pretende ter.

Escreva os seus de acordo com sua realidade, mas eis alguns exemplos para inspirar você:

- ⚙ **Pai ou mãe;**
- ⚙ **Filho(a);**
- ⚙ **Cônjuge;**
- ⚙ **Empresário(a) ou funcionário(a);**
- ⚙ **Palestrante;**
- ⚙ **Melhor amigo(a);**
- ⚙ **Líder;**
- ⚙ **Praticante de hobby;**
- ⚙ **Estudante;**
- ⚙ **Atleta.**

Para cada um desses papéis, você precisa dedicar tempo e ter um objetivo. Então, faça um plano de ação sobre o que deseja para cada uma dessas áreas e comece a agir nesse sentido, como protagonista da sua história. E, sim, pode-se ter tudo porque isso não significa estar livre de algumas decepções que fazem parte da vida. Não significa ter 24 horas de

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

alegria intensa porque isso é utopia. Por outro lado, significa que você é grato pelas conquistas obtidas, que estabeleceu objetivos e tem, pouco a pouco, alcançado tudo o que planejou.

Em termos de realização, percebi que há quatro tipos de pessoa: as desmotivadas, que não possuem dinheiro, apesar de ter tempo; as frustradas, que não têm tempo nem dinheiro; as estressadas, que conseguiram dinheiro, mas não têm tempo; e as realizadas, que têm mais tempo, dinheiro e saúde.

Veja a matriz da realização e localize onde você está:



Ao avaliar os quadrantes, podemos entender com clareza em que ponto é preciso atuar para mudar de vida. Por exemplo, se você está desmotivado, existem ações que podem mudar o seu estado emocional. Se está frustrado, provavelmente vem sentindo algo que suga toda sua energia e não tem forças para sair do fundo do poço. Mas continue a leitura porque vêm por aí estratégias eficazes para sair desse círculo vicioso.

Agora, o quadrante dos estressados é um dos mais perigosos que existe, pois as pessoas que estão nele têm resultados, o que as faz pensar que assumiram o caminho certo. Mas algumas perguntas são a pulga atrás da orelha desses estressados:

*Qual é o custo disso?*

*Até quando vai continuar sacrificando a vida pessoal e a família para ter esses resultados?*

*É sustentável o que tem enfrentado?*

*Como anda a saúde?*

Certa vez, um aluno comentou que tinha se tornado um executivo bem-sucedido, com um carro de luxo, a casa dos sonhos, viajava ao exterior frequentemente, mas estava em terapia, tratando o alto índice de estresse. Seu casamento tinha chegado ao fim e o aluno sentia um vazio terrível.

Conversamos sobre a diferença entre estresse e cansaço. Pessoas cansadas só precisam de férias, um período de feriado prolongado ou uma noite de sono mais longa para descansar e renovar as energias.

No entanto, para as pessoas estressadas, sono ou férias não bastam porque a raiz do problema não está na falta de descanso, mas no propósito pelo qual trabalham.

Conheço pessoas que trabalham pouco, mas ainda são estressadas porque não conseguiram perceber o valor do que estão fazendo ou atuam em áreas que não têm tanto a ver com os seus talentos e pontos fortes.



Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

É por isso que defendo tanto a importância de seguirmos uma metodologia de produtividade personalizada. Você vai entender isso mais à frente.

Perceba que não é sobre trabalhar muito para ter resultados, mas é sobre trabalhar de maneira estratégica e inteligente para ter mais resultados, gastando menos energia.

Eu passei por todos esses quadrantes e sei o que é viver cada um deles, pois algumas fases da vida possibilitam esse trânsito, gerando várias lições.

É importante não aceitar permanecer em quadrantes que não trazem felicidade. Quando comecei a estudar produtividade, estava exatamente no quadrante do estressado.

Para que você entenda melhor, vou compartilhar um pouco da minha história. Há de ficar evidente que estou partilhando uma solução prática, que apliquei em mim e só após celebrar grandes resultados levei a outras pessoas.

A reatividade custou minha saúde. Surgiu uma gastrite, em seguida crises de ansiedade, estresse, distúrbios no maxilar e, para piorar, um enorme sentimento de frustração. Aos 23 anos, mesmo depois de um curso superior e um MBA, eu recebia um salário de R\$ 500,00 e mal conseguia pagar minhas contas.

Já tinha tentado de tudo: vendedora, profissional liberal, recepcionista em eventos, mas nada dava certo.

Seguir o script da reatividade instalado na minha mente não estava funcionando e eu estava cada vez mais infeliz, bem distante do que sonhava. Os resultados não vinham e, como me esforçava muito, eu não entendia o motivo.

Em minhas palestras, as pessoas ficam surpresas quando comento que comecei a trabalhar na faculdade vendendo cursos de pós-graduação e recebendo R\$ 500,00 por mês. Na época, minha mãe estava desempregada e eu precisava ajudar em casa financeiramente. Mas, com

essa renda, não dava para fazer muita coisa. Ficamos devendo no banco e a energia era sugada, resultando em desespero e decepções constantes.

Até que, um dia, recebi a visita de um tio que admiro muito. Sabe aquele tio admirado por toda a família, do qual os parentes falam de boca cheia e todo mundo tem orgulho? Imagino que você também tenha alguém assim, que inspira pelas muitas realizações e histórias a contar. Esse é o meu tio.

Entre tantos assuntos incríveis, ele me falou sobre querer evoluir, não aceitar viver uma vida medíocre. E me lembrou que, se você não estiver crescendo, então está morrendo. Não há um meio-termo. Eu nem sequer sabia, mas aquele momento e aquelas palavras mudariam para sempre a minha trajetória.

Após horas de conversa, ele concluiu com imensa sabedoria: “Tathi, determinei que a minha missão de vida é ser um divisor de águas por onde eu passar!”.

Nessa hora, fiquei sem fôlego. Após uns minutos em silêncio, olhando para ele, eu pensei: *É isso!*

Não sei se pela admiração que tenho por ele ou pela profundidade do que disse, mas imediatamente adotei uma máxima para mim: *Quero ser uma divisora de águas por onde eu passar!*

Acontece que eu ainda não tinha as estratégias certas para isso. Pensava que, para ser uma divisora de águas, seria preciso me ocupar 24 horas por dia. Como fazia parte do time de vendas de uma faculdade e desejava resultados, comecei a trabalhar quinze horas diárias, de segunda a segunda. Era comum ficar na empresa até altas horas da madrugada e ainda levar trabalho para casa. Em resumo, eu me surpreendia resolvendo tudo, minhas pendências e as dos outros.

Como queria muito ter sucesso profissional e ganhar dinheiro, acabava deixando de lado todo o restante: família, saúde, amigos, lazer. Além disso, eu não saía do lugar.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Apesar de ser a que mais trabalhava, no fim do mês continuava distante do pódio, nas últimas posições no ranking de vendas. Dezenas de vezes repeti a pergunta que não queria calar: *Onde será que estou errando?*

Já havia mudado minha postura, me tornado proativa, mas parecia que a vida só piorava. Então comecei a me questionar. *Será que as pessoas bem-sucedidas não teriam apenas sorte?* Porque eu me esforçava tanto e não via resultados. Cogitei desistir, pensei que era incapaz, não estava disposta a mais nada e, aos poucos, as forças iam acabando. Carregava comigo a sensação de nadar contra a maré.

Revoltada por não alcançar o resultado desejado, entrei em uma onda de vitimismo. O primeiro passo foi procurar culpados. Tentava justificar a falta de resultado: uns vendedores eram mais antigos de casa, alguns tinham uma carteira de clientes melhor, outros cuidavam de um produto mais fácil de vender que o meu. Cheguei até a pensar que um ou outro vendedor conseguia resultados por ser parente do dono. Enfim, tinha um conveniente argumento pronto para cada situação e comecei a procurar defeito em quem se destacava.

Felizmente, passei a pensar com mais atenção sobre o propósito que outrora tinha adotado. Acabei por concluir que quem pretende ser o divisor de águas por onde passar não deve achar defeitos em quem tem resultados. Em vez disso, deve aprender com quem está no pódio.

Hoje, sempre digo aos meus alunos que existem dois tipos de pessoa: as que têm resultados e as que falam mal dos que têm resultado. E concluo com uma pergunta que precisa ser feita: **De que lado você quer estar?**

Quando comecei esse movimento de sair do vitimismo em direção ao protagonismo, tudo começou a mudar. Tive a ideia de começar a trabalhar menos e estudar mais, pois fazer setenta ligações por dia não me entregava o resultado que desejava. Então, minha busca era sobre como ser mais assertiva e eficaz em cada ligação.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



É IMPORTANTE  
NÃO ACEITAR  
PERMANECER EM  
QUADRANTES  
QUE NÃO TRAZEM  
FELICIDADE.



Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Comecei a mergulhar em tantos cursos quanto pude, li milhares de livros. Mas uma ação fez toda a diferença: planejei estudar coisas relacionadas ao que precisava naquele momento. Se eu queria vender mais, estudava tudo sobre vendas, comunicação, negociação e oratória.

Desde então, essa estratégia permitiu perceber que muitos vendedores são talentosos e têm boa desenvoltura nas vendas, porém seus resultados se limitam pela falta de planejamento, agenda e rotina. Isso me levou a um profundo mergulho rumo ao tesouro da produtividade. No Brasil e no exterior, busquei todo o conhecimento possível, até me tornar especialista no tema.

Desde aquela época, a transformação comportamental fez a diferença. Passei a estudar as melhores estratégias das pessoas e empresas mais bem-sucedidas e realizadas do mundo. Trabalhava o dia inteiro e, quando chegava em casa, ia estudar. Renunciei por várias vezes os prazeres imediatos para ler e me aprimorar. Sabia que tinha um sonho e que, caso não saísse da zona de conforto, do ciclo negativo que só me levaria ao desânimo e ao medo, me afundaria cada vez mais.

Firmei um compromisso comigo de não deixar que isso acontecesse. Era uma escolha minha: poderia continuar agindo como uma fracassada, sempre em último lugar no ranking de vendas, ou poderia mudar de vida. E me perdoe se a expressão “fracasso” agride a delicadeza da narrativa por ser muito pesada, mas às vezes não adianta inventar palavras para esconder problemas.

Eu estudava inclusive nos fins de semana. No curto espaço de um ano, investi em 36 capacitações.

Ouvi de algumas pessoas que estava ficando viciada em conteúdo, mas o que me importava era buscar conhecimento e aplicá-lo, transformando teoria em prática. Você acha que isso não funcionaria pra quem é funcionário? Funcionou pra mim, quando eu ainda trabalhava por um salário fixo.

**36** Depois que passei a inovar, trabalhando de um jeito diferente, tudo mudou.

Os esforços valeram tanto a pena que tive a oportunidade de realizar um grande sonho: estudar em Harvard, nos Estados Unidos. E, apesar de ter melhorado um pouco minhas condições financeiras, ainda assim o curso era caro para a minha realidade daquele tempo. Porém, estava com outra mentalidade. Criei maneiras de realizá-lo: fiz um consórcio no meu círculo de amizades e, com ele, paguei a entrada das aulas, parcelando o restante. Enfim, conseguiria aquilo que eu tanto desejava: estudar fora do Brasil, beber do conhecimento mundo afora.

Não parei mais e fiz cursos no Massachusetts Institute of Technology (MIT), nas universidades de Atlanta e de Ohio, além de diversos centros de renome mundial. E sabe o que percebi nesses estudos? Todos os milionários têm algo em comum: a eficácia.

Pense bem: o tempo é o mesmo para todos nós, inclusive para o magnata da tecnologia Bill Gates, o empresário Abilio Diniz e o investidor Warren Buffett. O que, então, diferencia as pessoas que realizam mil coisas dos reles mortais? Pois eu digo: a capacidade de gerar o máximo de resultado no menor intervalo de tempo possível, gastando menos energia. Isso é o que chamamos de produtividade.

O insight me levou a aplicar diversas estratégias para ser produtiva. Algumas funcionaram, outras nem tanto. E isso se deu porque existem dois tipos de produtividade. Aquela que conhecemos no passado, que eu chamo de antiga produtividade, só gera mais trabalho, maior dor de cabeça e drena energia, levando a pessoa a desistir por acreditar que as técnicas só funcionam para alguns. Já a nova produtividade – para a qual você deve abrir os olhos – pode proporcionar um nível de realização nunca imaginado, garantindo mais disposição para os desafios do dia a dia.

Passei a ter resultado quando apliquei a nova produtividade. Já não trabalhava mais quinze horas por dia porque finalmente tinha saído daquele quadrante de frustração – onde estão as pessoas que não têm tempo nem dinheiro.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Agora eu ganhava mais, realizava sonhos e tinha crescido dentro da empresa. Progreedi tanto que logo fui promovida a gerente comercial. A promoção foi uma grande surpresa, pois na faculdade onde trabalhava havia funcionários mais antigos, bem esforçados, que inclusive me treinaram. No entanto, eu havia sido a escolhida.

Isso só foi possível porque eu estava aplicando a produtividade como diferencial. E o melhor é que essa conquista foi só o começo e provocou um pensamento: *Será que o meu crescimento tinha sido questão de sorte ou todas as ferramentas funcionavam mesmo?*

Como se fosse um ambiente de laboratório, iniciamos a aplicação de um passo a passo e... triplicamos nossos resultados. No jantar de fim de ano, para comemorar essas realizações, o dono da faculdade me chamou e disse que eu seria não mais a gerente comercial, mas a gerente nacional do negócio, com a missão de aplicar tudo o que eu estava fazendo ali nas 27 unidades onde estávamos presentes.

Era o sucesso consumado: promovida pela segunda vez em menos de um ano, poderia realizar um grande desejo, que nutria desde a infância: viajar.

Viajaria por todos os estados, aplicando nossa metodologia. De tão feliz, já me imaginei numa cena de filme, com minha maletinha, viajando como executiva. A sensação de realização foi inexplicável. Parecia que definitivamente estava dando certo.

Mal sabia eu, porém, o que me aguardava. Comecei a me deparar com diversos paradigmas de outras pessoas, que eu precisaria treinar para entender e mudar.

Todo ser humano tem suas crenças limitantes e pude sentir isso de perto. Um dos primeiros paradigmas a ser quebrado foi justamente minha idade. Em uma das minhas filiais, por exemplo, o dono disse que tinha minha idade somente na área de vendas. O que, então, eu poderia ensiná-lo?

O segundo foi o regionalismo. Escutei de muitos gerentes locais que minhas técnicas “só funcionavam em Goiânia”, minha terra natal. Para eles, Rio de Janeiro, São Paulo e outras cidades maiores teriam outra realidade. Mais uma vez, me vi entre duas escolhas: ficar batendo boca e perder tempo ou mostrar que funcionava. Fui pela opção mais produtiva.

Acredito muito na filosofia de que nada fala tão alto quanto os nossos resultados. A pessoa contrária ao que defendemos pode gritar e espernear; porém, quando começar a questionar demais, vá lá e faça, demonstre que funciona na prática, pois isso cala qualquer preconceito.

Foi o que fiz e, em consequência, logo passaram a acreditar em mim e me respeitar. Aplicaram o passo a passo que vou ensinar neste livro, o mesmo que começou a dar certo para mim quando passei para a gerência regional e depois para a nacional. Aqueles que aplicavam as técnicas ampliavam conquistas e serviam de inspiração para outros mais desconfiados e reticentes.

No fim do ano, tínhamos multiplicado todos os resultados e fomos comemorar em um resort. Lá, o dono da empresa me promoveu a diretora nacional, responsável pela área comercial e de marketing de toda a faculdade.

Depois de cinco anos, alcancei o cargo mais alto dentro da área, partindo de um salário mensal de R\$ 500,00 para outro de R\$ 50 mil. Nem em meus sonhos mais ousados eu teria imaginado algo assim.

A verdade é que não parei mais. Assumi novas demandas, me tornei coordenadora de cinco cursos, ministrei aulas em várias turmas de pós-graduação e investi em duas unidades da faculdade: uma em Fortaleza, outra em Teresina. E o mais importante: cumpri a promessa inspirada pelo meu tio de ser uma divisora de águas naquele lugar.

Percebi, então, que tinha criado um método, algo que pratiquei em mim, em meu time e em vários alunos de pós-graduação, e que hoje apresento nos cursos e nas palestras que ministro Brasil a fora.



Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Posso não saber se você já tentou ser mais produtivo, mas sei que existem várias técnicas de produtividade espalhadas por aí. Algumas dizem para planejar a vida a cada quinzena; outras, para escolher cinco tarefas rumo ao dia seguinte. Todas são excelentes para muitas pessoas.

Esse é o primeiro tipo de produtividade, a que eu gosto de chamar de produtividade da era industrial, justamente por ela acreditar que somos todos iguais e que o que funciona para um vai dar certo para todos. Mas há um gap: não existe ser humano com digitais iguais ou mentes idênticas.

Você já se perguntou por que muitos métodos de produtividade não têm funcionado para você? O problema é a falta de personalização de ferramentas.

Alguém diz o que fazer e você reage, fazendo exatamente igual a todos. Nada muda. E o pior: nasce a frustração ao perceber que não está dando certo para você.

Às vezes você até fica motivado no início, porque pensa que vai conseguir realizar mais e ser mais produtivo. Depois da primeira semana, no entanto, a vida volta a ser exatamente como antes. Com o passar do tempo, usar aquela metodologia indicada pode até ter dado mais trabalho, no lugar de ter ajudado, e você continua sem tempo.

Então lembre-se: existe outro tipo de produtividade, alinhada ao mundo moderno.

Não é mais plausível criar um planejamento detalhado, com todas as etapas. Dada a velocidade em que tudo muda, a chance de seus planos se tornarem ultrapassados em quinze dias são enormes. Por isso, criei outro modelo, a produtividade da era pós-digital, ou nova produtividade, que funciona porque a atitude está alinhada ao seu perfil, porque tende a respeitar mais o indivíduo e, assim, a jornada se torna mais fácil e prazerosa.

Assim que o ser humano começa a ter resultados, é liberada no cérebro a dopamina, o que também faz com que tenha mais energia para seguir alcançando as metas fracionadas, pequenas conquistas que levam

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



ACREDITO MUITO  
NA FILOSOFIA  
DE QUE NADA  
FALA TÃO ALTO  
QUANTO OS NOSSOS  
RESULTADOS.



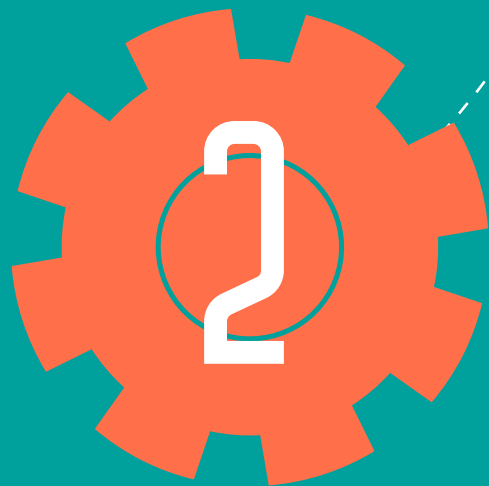
Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

à liberação de hormônios do prazer e bem-estar na corrente sanguínea. A partir daí, corpo e mente passam a ser condicionados a buscar mais ganhos. Ser proativo, então, passa a ser natural, o que gera mais entusiasmo e criatividade, melhora a eficiência e a qualidade da entrega e da performance, leva a gerar mais valor, e, por fim, a ganhar também mais dinheiro.

Obviamente, com mais tempo e mais dinheiro, você consegue aproveitar bem melhor a vida e se torna uma pessoa realizadora, ou seja, passa pela mesma transformação que aconteceu comigo.

Então, proponho seguir a leitura, pois temos mais material para aprender, pesquisar e praticar. Por enquanto, estamos só aquecendo...

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



# O JOGO DA VIDA EM FAVOR DE UMA EXISTÊNCIA PRÓSPERA

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

+





**E**nquanto você investe na leitura e procura crescer, milhões de pessoas estão jogando videogames *somente* na plataforma Steam.

Você sabia que não é de hoje que os jogos fazem tanto sucesso? De acordo com o historiador grego Heródoto, os jogos de dados foram inventados no reino da Lídia como uma forma de lidar com um longo período de fome extrema. Estima-se que tenha acontecido antes mesmo do nascimento de Roma.

O que os jogos têm de tão interessante e o que eles têm a ver com o livro que está diante de seus atenciosos olhos?

Jogos são, à primeira vista, uma forma de entretenimento. Em uma roda de baralho entre amigos, em uma partida de sinuca ou até mesmo em um videogame *single player*, quem joga está em busca de diversão.

É aí que está o pulo do gato. A diversão nada mais é que uma série de reações químicas que acontecem no corpo, em especial no cérebro, provocando uma sensação de prazer.

São quatro os elementos básicos que determinam a existência de um jogo: regras; metas/fases/objetivos; feedback; e ser executado voluntariamente.

Adivinhe só... São os exatos quatro elementos necessários para se alcançar qualquer tipo de sucesso na vida.

Na vida real, as regras são as leis e os valores e crenças morais.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Os objetivos representam aquilo que se quer alcançar para dizer que tem sucesso: o topo da carreira, ser bem remunerado, ter boa saúde, construir uma família feliz.

Os feedbacks vêm por meio de métricas, KPIs (*key performance indicators*), resultados, tudo o que está relacionado a isso. São a régua que estipula a proximidade do objetivo.

Quanto ao que é executado voluntariamente, aqui se encontra a grande chave para fazer o tempo enriquecer você. Tenha sempre em mente que tudo (isso mesmo, tudo) o que você faz pelo sucesso é fruto das suas escolhas, da sua vontade.

Essas conquistas das quais falamos no capítulo anterior só acontecem porque a nova produtividade conecta a personalização, característica imprescindível, ao bem-estar, como se você estivesse em um jogo.

Os games, sejam quais forem, ativam o sistema de recompensas do cérebro. Já reparou que quando jogamos, ou até quando apenas torcemos, o foco aumenta e temos mais energia?

Segundo estudos da neurociência e da psicologia positiva, o fenômeno acontece porque esse tipo de entretenimento nos leva a atingir três níveis de felicidade: paixão, prazer e missão.<sup>1</sup>

Uma das grandes defensoras dessa corrente é a designer de jogos norte-americana Jane McGonigal, que pesquisa o uso da tecnologia na canalização de atitudes positivas e na colaboração no contexto do mundo real.

Analisando a fisiologia dos jogos, podemos aplicar esses princípios à vida, trazendo para a realidade as mesmas sensações que surgem quando jogamos. Isso se chama gamificação.

Hoje, toda minha equipe trabalha de forma lúdica, enxergando o trabalho como um game. Definimos em reunião que cada um é um super-herói

---

<sup>1</sup> MCGONIGAL, Jane. **A realidade em jogo**: por que os games nos tornam melhor e como eles podem mudar o mundo: Por que os games nos tornam melhor e como eles podem mudar o mundo. Rio de Janeiro: Best-Seller, 2012. 378 p.

e montamos nossa liga extraordinária. Cada um com seus superpoderes tem missões a serem realizadas e consegue diariamente conquistar o impossível porque, para super-heróis, não existe impossível.

De onde tirei essa brincadeira? Da época em que trabalhei na área de vendas e não tinha resultados. Concentrava-me tanto na meta que esquecia de fazer o meu melhor no presente. Até que entendi que os objetivos e metas funcionam como bússolas para o direcionamento, mas o foco deve ser no desempenho atual.

Parei de olhar demasiadamente para o que queria e comecei a medir feedback após cada ligação. Meu foco agora estava em passar de nível, conseguir maior performance em cada ligação. Antes da missão grande, eu só precisava sentir que estava evoluindo e via cada contato meu com algum aluno como um jogo. Isso foi disruptivo.

Sabe aquele filme clássico *A vida é bela*? O protagonista deixa a mensagem central, que, mesmo diante do caos, é possível agir como se estivéssemos em um jogo. Então, tudo fica bem mais leve. Vou contar um pouco do que acontece no drama (sem *spoilers*) para você que ainda não assistiu.

Imagine um cenário de guerra, em que sua família seja separada e você não tenha ideia de quando vai ver sua esposa novamente. Aconteceu com o personagem principal, que precisou improvisar. Pai valoroso, ele teve a ideia genial de falar para o filho que tudo não se passava de um jogo e que, se o garoto seguisse todas as regras (não perguntar da mãe para os guardas, não dizer que estava com fome nem reclamar dos tiros), ganharia pontos extras para o prêmio final, um tanque. A metáfora influenciou positivamente o garoto.

Quando utilizamos ferramentas de produtividade como um jogo e as adequamos ao nosso perfil, a mágica acontece. É assim, com essa linha de pensamento e ação diferente dos padrões, que o tempo enriquece você.

Nos próximos capítulos, vou explicar o exato passo a passo para você transformar a sua realidade em um jogo e terminá-lo com uma vitória.



Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Afinal, o jogo da vida em favor de uma existência próspera é o melhor entretenimento que podemos praticar. E, se ainda resta qualquer dúvida a respeito da conexão entre o que se faz nos jogos lúdicos e o que se executa na vida prática, aí vai uma pergunta provocadora para desarmar de vez o leitor que ainda resiste:

*Sabe como o mercado classifica os maiores investidores do mundo?*

Aí vai a informação, caso a desconheça: são chamados de *players*.

Desejo que você faça da vida uma partida memorável, confiando em si e no método. E vamos em frente, não porque atrás vem gente, mas porque felicidade não é batata quente. Pode pegá-la, está ao alcance da nova produtividade, conquistada no bom jogo da vida...

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



CONHEÇA E PRENDA  
OS LADRÕES  
DO TEMPO,  
QUE NÃO PODEM  
FICAR IMPUNES

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.





**E**m diversos jogos, existem adversários. Truco, sinuca, basquete, futebol, *Dungeons & Dragons*, *The Legend of Zelda*, *Halo* e uma infinidade deles...

Na vida real, adversários também estão por toda parte. Refiro-me aos erros que impedem o ser humano de ser um verdadeiro realizador. Erros simples, mas que 99% da população comete pela maneira como fomos educados.

Eu também passei por isso. Somente depois que aprendi a derrotar esses vilões que consegui produzir com mais eficiência e eficácia, além de liberar quatro horas do meu dia.

Quem são esses vilões? Os ladrões do tempo.

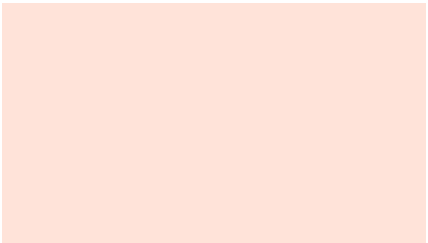
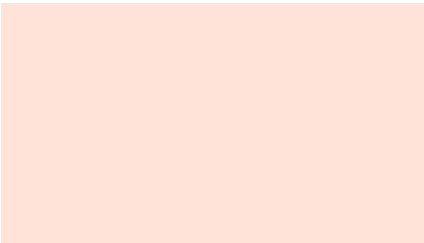
Talvez você não saiba, mas existem 28 deles – ou seja, 28 fatores internos ou externos que nos fazem desperdiçar tempo, deixando-nos cansados e cheios de pendências, jogando no lixo preciosas horas e impedindo que vivamos de forma mais produtiva.

Esses pequenos criminosos, livres para atrapalhar a vida e disfarçados para evitar a prisão, estão entre os principais motivos pelos quais você ainda não realizou seus sonhos.

Saber se estão “assaltando” é fácil. Por mais que pareça que estamos trabalhando por dois ou dez, os ladrões sugam energia e geram cansaço, deixando-nos cheios de pendências. Dê uma olhada na lista a seguir

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

e confira a identidade desses gatunos para que você possa exercer sua autoridade e prendê-los de uma vez por todas.

FERRAMENTA LADRÕES DO TEMPO	
FATORES EXTERNOS	FATORES AUTOGERADOS
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Telefonemas;</li><li>2. Reuniões improdutivas;</li><li>3. Visitas sociais;</li><li>4. Urgências de terceiros;</li><li>5. Atrasos;</li><li>6. Erros de terceiros;</li><li>7. Papelada e relatórios;</li><li>8. Falha de comunicação;</li><li>9. Atividades externas;</li><li>10. Funcionários-problema;</li><li>11. Crise;</li><li>12. Reclamação de cliente;</li><li>13. Rotina de trabalho excessiva;</li><li>14. Interrupções.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Desorganização;</li><li>2. Procrastinação;</li><li>3. Estimativas erradas de uso de tempo;</li><li>4. Tentar fazer mais coisas do que consegue;</li><li>5. Não saber delegar;</li><li>6. Decisões impensadas que causam emergências;</li><li>7. Não saber ouvir;</li><li>8. Desmotivação;</li><li>9. Ausência de planejamento;</li><li>10. Centralização;</li><li>11. Falta de agenda efetiva;</li><li>12. Prioridades diárias indefinidas;</li><li>13. Indisciplina;</li><li>14. Falta de criatividade.</li></ol>
Considere quais são os seus próprios ladrões do tempo. Liste quais são os principais fatores externos que roubam o seu tempo.	Considere quais são os seus próprios ladrões do tempo. Liste quais são os principais fatores autogerados que roubam o seu tempo.
	

Se a polícia apenas souber quem é o ladrão e não agir, ele não vai parar atrás das grades. De igual modo, só saber que os ladrões do tempo existem e saber quais o afetam não vai fazer de você uma pessoa mais produtiva.

Separei orientações para que seja possível lidar melhor com os principais deles. Mas atenção: ler o material e querer que a vida se transforme da noite para o dia não é suficiente. É preciso agir e praticar, criar novos hábitos e romper com os antigos, prender os ladrões e reeducá-los para que voltem à sociedade de maneira benéfica. Somente dessa forma será possível, de fato, alcançar o que agora parece impossível.

## DESORGANIZAÇÃO

53

Muitas pessoas convivem com a desorganização diariamente – e, quem sabe, até você. Por exemplo, alguma vez você chegou ao seu quarto ou escritório e se perdeu em meio à quantidade gigantesca de papéis espalhados?

Ou então ficou com a caixa de entrada do e-mail tão lotada que bateu preguiça de olhar e acabou deixando passar algo importante?

Já estive com a mente tão cheia que se esqueceu da reunião de pais na escola de seus filhos?

Todas essas situações decorrem da desorganização, um mal que costuma agir de forma sutil. Contudo, é justamente por causa disso que o ladrão é tão perigoso: sem nos darmos conta, ele se instala e rouba preciosos momentos do nosso dia.

Não sei se você percebeu pelos exemplos, mas o problema se divide em três tipos: físico, virtual e mental.

Se o seu caso é o primeiro, a desordem física, eis três passos simples que vão auxiliá-lo a se livrar do ladrão.

- ⚙️ **Divida seus documentos em apenas três pilhas: lixo, pendências e arquivo;**
- ⚙️ **Desenvolva só um sistema de arquivo que mais se adapte a você e às suas necessidades (por data, ordem alfabética, procedência etc.);**
- ⚙️ **Reserve horários na agenda para solucionar pendências.**

Caso a desorganização virtual seja a que mais o aflige, o principal método para lidar com a avalanche de e-mails que você recebe todos os dias é utilizar o mesmo procedimento descrito há pouco (excluir imediatamente, arquivar e resolver). Leia e responda às mensagens de acordo com a seguinte sistemática: caso possa ser concluído em até dois minutos, faça logo; do contrário, reserve um momento na agenda para isso.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

O terceiro tipo de desordem, a mental, também tem solução. Para que consiga pensar com calma e ser mais produtiva, a mente deve se manter limpa e organizada. Para isso, sente-se em um local isolado e com o mínimo de barulho. Em uma folha, escreva tudo o que precisa ser feito: ir ao supermercado, elaborar um relatório, lavar a louça, passear com o cachorro, ligar para um cliente, pagar as contas... Em seguida, enumere os itens por ordem de prioridade e prazo para entrega, sendo o número um o mais importante e que deve ser entregue de imediato, e assim por diante. Desse modo, você pode se dedicar a realizar cada item sem se preocupar com o próximo e sem esquecimento.

Se surgir mais alguma obrigação, anote-a ao final. É importante só parar o que está fazendo se algo urgente surgir. Caso contrário, somente depois de terminar a tarefa atual avalie essa nova que chegou e veja onde ela pode e deve ser incluída no cronograma.

## RUÍDOS NA COMUNICAÇÃO

Uma brincadeira comum entre as crianças é o telefone sem fio. A primeira da fila fala uma palavra ou frase no ouvido da que está ao lado, que passa para a seguinte até chegar à última. É comum que a mensagem esteja toda deturpada ao fim, uma vez que cada criança vai entendendo e repassando do próprio jeito.

No mundo dos adultos, é real e bem parecido. Basta pensar um pouco no cotidiano para dar-se conta disso. Já aconteceu alguma vez de você passar uma tarefa para alguém e depois ver que tudo foi feito errado? Ou de pedirem uma tarefa a você, mas a orientação ter sido tão vaga que os resultados ficaram bem abaixo do que você seria capaz de entregar?

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



É PRECISO AGIR  
E PRATICAR,  
CRIAR  
NOVOS HÁBITOS  
E ROMPER COM  
OS ANTIGOS.





Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Parecidos com o tradicional joguinho infantil, esses cenários são corriqueiros no campo profissional, razão pela qual os envolvidos perdem tempo com retrabalhos e reajustes, transtornos que seriam evitados pela comunicação efetiva.

O grande obstáculo da produtividade nas empresas é que muitos querem falar e poucos se importam em ouvir.

Na mesma linha, pouquíssimas pessoas verificam se transmitiram uma mensagem e foram realmente compreendidas. Para piorar, quanto mais mensagens transmitidas entre os colaboradores, menos eles se entendem e mais se agrava o ruído.

A boa notícia é que podemos evitar o caos. Basta nos lembrarmos de um ensinamento simples: a comunicação é uma via de mão dupla e a responsabilidade da compreensão pertence a todos os envolvidos (emissores e receptores).

Portanto, concentre-se no que é dito, livre-se de qualquer elemento que possa distrair e preste atenção quando alguém estiver conversando com você. Um jeito simples de recordar-se do que foi falado é anotar os assuntos em tópicos. Mas, é claro, faça isso após o diálogo – anotar durante a conversa sugere um comportamento rude e aumenta o risco de distração. O único conselho é que anote tão logo quanto possível para não se esquecer do que foi dito.

Mais uma dica: antigamente, nas empresas, o funcionário temia perguntar demais e ser considerado confuso. Isso acabou. Nos novos tempos, se não entendeu, pergunte.

A dúvida pode ter uma resposta que parece óbvia, mas perguntar produz resultados incríveis. Em vários treinamentos que ministrei, pude observar de forma clara que os alunos inquietos e perguntadores, via de regra, compreendiam melhor o conteúdo do que aqueles que simplesmente anotavam.

Quem deseja ter uma comunicação mais assertiva não deve ter vergonha de perguntar.

Quando pedirem algo a você, repita o que foi dito para que o outro saiba se foi compreendido.

## RESPONSABILIDADES CONFUSAS

Sabe o que acontece quando a mente de alguém está uma bagunça e a comunicação é cheia de falhas? A pessoa é incapaz de distinguir com exatidão as suas responsabilidades e as alheias.

É fácil perceber quando isso ocorre; basta chegar em um escritório e perguntar: Quem é o responsável por entregar isso?

Se mais de uma pessoa levantar a mão ou ninguém se manifestar, eis a prova.

Como resultados graves e imediatos, temos retrabalho, desperdício de recursos e atrasos na entrega. Apesar do impacto causado, prender esse ladrão do tempo é simples.

O desafio maior é ter ciência de que a solução depende de todo o grupo. É preciso, por exemplo, revisar os objetivos diários com a equipe em duas reuniões rápidas, uma pela manhã, outra ao final do expediente – assim, pode-se estabelecer o que e por quem deve ser feito, como e quando deve ser entregue. Se você não for o chefe, talvez seja uma boa ideia dar a ele essa sugestão.

A reunião da manhã não deve demorar mais de quinze minutos. O foco deve estar em duas frentes: nas obrigações planejadas para o dia e como elas geram valor ao projeto em questão.

Para evitar serviço duplicado, todos devem estar cientes do que será feito. Ao fim da tarde, o encontro deve ser igualmente curto. Porém, dessa vez, cada um deve compartilhar o que foi concluído e, caso os resultados tenham sido insatisfatórios, quais obstáculos foram enfrentados.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Outra saída para lidar com esse tipo de problema é tornar as incumbências visíveis. É vital que os processos estejam organizados e atualizados, o que pode ser feito em um quadro que mostre as atividades a serem realizadas e o responsável pela entrega de cada uma delas.

Além disso, trabalhe seu foco. Antes de começar qualquer ação, pergunte-se: como isso aproxima os meus objetivos? Se encontrar pelo menos uma razão relevante que ainda não estava ali, acrescente-a à lista de coisas a fazer.

## CENTRALIZAÇÃO

As empresas estão cheias de pessoas com verdadeiro horror a delegar atividades. São colaboradores que adoram centralizar as tarefas – e que, muitas vezes, agem assim justamente por experiências ruins relacionadas à má comunicação e às responsabilidades confusas. Por receio de que os outros entreguem resultados abaixo do esperado, acumulam tudo para si.

Alguns até justificam que levariam tempo demais para treinar alguém, mas acabam tão atribulados que tentam ser multitarefa, sem perceber que isso prejudica a empresa. A consequência? Funcionários irritados e sobrecarregados, que se sentem como se estivessem carregando a companhia nas costas e culpam os outros pelo insucesso de seus projetos.

De todos os ladrões do tempo, talvez esse seja o mais desafiador de ser vencido porque a centralização é uma condição associada diretamente a todos os outros 27 fatores da lista de improdutividade. Mas, como todo vilão, esse também tem seus pontos fracos que facilitam a captura.

Quem está vivendo essa realidade deve repetir para si o seguinte mantra, toda vez que se sentir tentado a realizar o dever do colega: *Nem tudo é responsabilidade minha!*

Repita também sempre que estiver hesitante em delegar algo e, principalmente, ao se perceber resolvendo pendências de terceiros. Lembre-se que assumir responsabilidades é ótimo para crescer na carreira, desde que sejam apenas as suas.

Caso você esteja à frente de uma equipe, treine-a. Treino gera habilidade, que gera confiança, que resulta em crescimento.

Dotada de um método, qualquer pessoa é capaz de realizar qualquer coisa. Portanto, estimule o grupo a buscar e renovar conhecimentos a partir de novas técnicas. Assim, serão melhores na execução de certas operações e logo você perceberá que conquistou liberdade para delegar.

Se os outros se encarregarem das atividades operacionais, você se tornará livre para cuidar das estratégias que o levarão ao sucesso.

## ROTINA DE TRABALHO EXCESSIVA

Segundo o Global Corporate Challenge (GCC),<sup>2</sup> uma plataforma holística de saúde e bem-estar dos Estados Unidos, pessoas estressadas são 24% menos produtivas que as demais. Tal dado foi descoberto depois de uma pesquisa do próprio GCC com 160 mil funcionários de 185 países.

Claro que trabalho em excesso gera estresse, mas o que quero dizer é que trabalhar demais pode ser um ladrão do seu tempo, uma vez que o deixa improdutivo.

Quem perde o equilíbrio e se torna workaholic, ao contrário do que imagina, mais gasta vida do que a aproveita. Como já contei, percebi isso quando, por volta dos meus 23 anos, comecei a ficar no escritório

2 ARCOVERDE, Leticia. Rotina estressante no trabalho não garante produtividade, diz pesquisa. **Valor**. São Paulo, 15 mar. 2015. Disponível em: <https://valor.globo.com/carreira/recursos-humanos/noticia/2015/03/17/rotina-estressante-no-trabalho-nao-garante-produtividade-diz-pesquisa>. Acesso em: 25 fev. 2020.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

até de madrugada. Dormia e comia mal, e nunca tinha energia para os momentos de lazer.

Confesso que, no início, fiquei receosa em diminuir a carga horária. Pensava que isso resultaria na queda catastrófica dos resultados.

Foi o contrário. Trabalhar menos permitiu que eu me equilibrasse e melhorou minhas entregas.

Pensando nisso, separei a dedo orientações para que você consiga vencer essa resistência e se tornar mais produtivo.

Em primeiro lugar, saiba que provavelmente a rotina excessiva de trabalho é fruto da união de outros vilões: interrupções, falta de prioridades, agenda mal elaborada e procrastinação. De tanto perder tempo com eles, nossos dias se tornam curtos para resolver tudo o que precisamos.

Outra máxima que precisamos internalizar:

**Estar ocupado quase nunca é sinônimo de ser produtivo.**

Estar ocupado leva aos excessos que podem ser nocivos à saúde. Ser produtivo, por outro lado, gera resultados positivos e exige equilíbrio.

Durante o trabalho, defina períodos de pausa para o cérebro. Durante a semana, estabeleça momentos de descanso, afinal, cuidar de você e da sua saúde deve ser um item importante entre suas prioridades.

## ESTIMATIVA ERRADA DO USO DO TEMPO

Parece que o tempo passa mais rápido quando estamos nos divertindo, e mais devagar nos momentos em que estamos entediados ou ansiosos. Não há uma pessoa no mundo que não tenha se sentido assim em algum momento da vida.

O que acontece, na verdade, é que somos ruins para estimar a passagem do tempo. O cérebro tem dificuldade de processar esse tipo de informação, o que nos leva a acumular tarefas e, conseqüentemente,

perder preciosos minutos, horas ou dias. Felizmente, há maneiras de driblar essa condição.

Uma delas é fazer estimativas baseadas em esforço em vez de tempo gasto. Ao separar horários para atividades na agenda, cabe pensar em termos de quantidade de esforço necessário para concluí-las. Jeff Sutherland, cocriador do Scrum, uma metodologia ágil para gestão de projetos, sugere a classificação seguindo a sequência de Fibonacci: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34...

Pensando nisso, analisei essa situação em minha realidade e percebi o seguinte: em geral, atividades que classifiquei como 1 tomavam até 15 minutos. As que eu dizia serem 3 quase sempre duravam entre 15 e 45 minutos. Tarefas classificadas em 7 poderiam exigir até duas horas, enquanto as de número 13 necessitariam de até metade de um dia. Já as 20 indicavam que eu utilizaria um dia ou mais para a conclusão.

Por dependermos de nossas habilidades pessoais, nossa percepção de trabalho e dificuldade é relativa, portanto utilize essa estimativa como um guia inicial e vá adaptando-a.

É válido também cronometrar e registrar quanto tempo você gasta para realizar cada tarefa. Apreendi esse método observando o hábito de uma estagiária com quem trabalhei. Ao iniciar seus serviços, ela preparava a mesa da seguinte forma: ligava o computador, abria um caderno, posicionava uma caneta sobre ele e acionava o cronômetro do celular. Sempre que parava o que estava fazendo, pausava a contagem e, ao finalizar, anotava no papel a quantidade de tempo utilizada.

Ao ser questionada sobre esse costume incomum, ela revelou: “Tathi, é uma ferramenta de estudo que estou testando em várias situações, para aumentar a produtividade”.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

## FALTA DE MOTIVAÇÃO

Poucos sentimentos são piores para a vida profissional do que a falta de motivação. Uma pessoa desestimulada faz suas ocupações de qualquer jeito, encontra desculpas para procrastinar e não evolui... E, o pior de tudo, está sempre infeliz. Tudo é ruim na vida de quem anda desmotivado. Quem sente que anda assim deve prestar bastante atenção às formas de dar uma guinada e cortar esse ladrão do tempo.

Para começar, responda rápido: qual é o seu maior sonho?

Se teve dificuldades para encontrar uma resposta, tenho uma notícia desconfortável.

Com o passar dos anos, as pessoas tendem a se tornar céticas quanto à realização de sonhos. Contudo, esse é o primeiro – e principal – passo para estar sempre motivado.

Defina com exatidão qual é o maior objetivo que deseja alcançar. Ele deve ter cor, cheiro, formato, nome e, se possível, até sabor. Caso seja muito grande, divida-o em partes menores, que consiga realizar aos poucos.

Crie planos de ação e tome uma atitude. O mais importante é tirar o planejamento do papel e começar a produzir resultados concretos, por menores que sejam. E, se o sonho for pequeno, realize-o sem desculpas.

Depois, encontre um sonho um pouco maior e realize-o também. Em seguida, identifique outro maior ainda. E prossiga aumentando o tamanho das metas à medida que cumprir as anteriores.

Lembre-se: ao pensar que pode ou não realizar algo, em ambos os casos terá razão.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.



O GRANDE OBSTÁCULO  
DA PRODUTIVIDADE NAS  
EMPRESAS É QUE  
MUITOS QUEREM  
FALAR E POUCOS SE  
IMPORTAM EM OUVIR.





## TENTAR SER MULTITAREFA

Aí está outro grande ladrão do tempo, que transforma as pessoas em meras realizadoras de atividades ou “tarefeiras”. Não se trata daquelas atividades que nos levam aonde desejamos. São atividades que mais atrapalham do que ajudam.

Quem comete esse tipo de erro acredita que ser produtivo é pegar tudo o que surgir e resolver o mais rápido possível. É aquele indivíduo que está sempre atrasado, ocupado, sobrecarregado, mas que tem resultados bem abaixo da quantidade de horas e do esforço empregados. Nessa situação, o problema é não entender a diferença entre se ocupar e produzir.

Por muito tempo, as pessoas se orgulhavam de ter várias tarefas ao mesmo tempo. Pesquisas recentes têm mostrado que nosso cérebro nunca se ocupa de duas ou mais tarefas complexas simultaneamente. Ele fica alternando a atenção e isso tem efeito negativo, tanto em curto quanto em longo prazo.

Um estudo realizado na Universidade Stanford ao longo de uma década e publicado em 2018, intitulado *Minds and Brains of Media Multitaskers: Current Findings and Future Directions*,<sup>3</sup> mostrou que até podemos treinar a mente para ser multitarefa. Mas pagamos o preço disso, visto que, como mostra a pesquisa, tentar expandir essa capacidade sabota nossa memória. Além de afetar a inteligência emocional, nos faz ser menos criativos, diminui o poder de reflexão e ainda nos vicia em irrelevâncias.

O negócio é parar, respirar fundo, pensar um pouco e prestar atenção em sua vida. Quem tenta fazer tudo chega ao fim do dia mentalmente exausto, com dificuldade de tomar decisões importantes e se irrita com facilidade. Inevitavelmente, o multitarefa mais se ocupa do que produz.

3 UNCAPHER, M. R.; WAGNER, A. D. Minds and brains of media multitasker: Current findings and future directions. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, Washington, D.C., 115 (40), p. 9889-9896, Out. 2018. Disponível em: <https://www.pnas.org/content/115/40/9889>. Acesso em: 25 fev. 2020.

Os resultados não aparecem e você se desmotiva, duvidando até mesmo da própria capacidade. Como evitar tudo isso de forma definitiva? Fazendo uma coisa de cada vez, aprendendo o método de definir prioridades – ainda vamos abordá-lo detalhadamente mais à frente. Com isso, evita-se o desastre das multitarefas e aprende-se a focar aquilo que vai levar, de fato, aos objetivos; aprende-se a dizer “não” e a parar de perder tempo com atividades supérfluas.

## INTERRUPÇÕES

Ao aprender a definir prioridades, convém livrar-se de mais um ladrão do tempo que impede a produtividade – um dos principais, inclusive. As interrupções. Por mais incrível que pareça, freá-las no ambiente de trabalho facilita economizar incríveis quatro horas por dia. Já pensou ter quatro horas a mais para dedicar a algo realmente útil?

Mesmo que tenhamos o costume de dizer que trabalhamos oito horas diárias, não produzimos, efetivamente, ao longo de todo o período. Seja você médico, psicólogo, engenheiro, *coach* ou palestrante, caso imagine que produza 100% durante os seus atendimentos, saiba que não é verdade.

Para os funcionários de alguma empresa, empresários ou empreendedores, surge uma demanda a cada segundo e render 100% do tempo é impossível. A realidade é que, independentemente do campo profissional, interrupções podem levar a produzir somente entre 20% e 40% da jornada e a perder tempo, dinheiro e saúde.

Somos interrompidos o dia todo – pela nossa própria mente, pelos colegas ou pelas notificações do celular. E a interrupção acaba com a produtividade. De acordo com a ciência cognitiva, toda vez que estamos concentrados e somos interrompidos, o cérebro demora um certo tempo para retornar àquele nível de concentração anterior.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

A professora Gloria Mark, da Universidade da Califórnia, em Irvine, é uma das especialistas quando se trata dos efeitos de distrações no escritório. Segundo ela, quando somos interrompidos, especialmente quando a interrupção nos leva para temas completamente diferentes do que aquele em que estávamos trabalhando, demoramos em média mais de 23 minutos para retomar a concentração inicial.<sup>4</sup> Esse tempo, porém, pode ser variável. Alguns cientistas estipulam sete minutos; outros, 28. Tudo depende do nível de complexidade da tarefa.

Vamos colocar dez minutos como média para você voltar a se concentrar para escrever um e-mail, atender um paciente, liderar uma reunião ou criar a solução para um problema. Supondo-se que em um expediente de oito horas uma pessoa comum seja interrompida cerca de 27 vezes, o que somaria 270 minutos ou quatro horas e meia. Isto é, mais da metade do tempo trabalhado é usado para que o cérebro volte ao necessário nível de concentração anterior. Em seis dias, perde-se uma incrível fatia produtiva: mais de 24 horas.

Agora, pense em quanto dinheiro você está deixando de ganhar por causa das interrupções, não só porque poderia receber por algum trabalho nesse tempo, mas por trabalhar em um nível abaixo do que seria capaz.

Nos dez minutos após a interrupção, você exerce as obrigações aquém da capacidade. Aquele e-mail não fica o melhor possível, o atendimento leva mais tempo, a reunião se torna improdutiva e a solução para o problema não surge. No entanto, existem diversas maneiras de acabar, ou ao menos diminuir, essas distrações.

Uma maneira bem simples, e que gosto de ensinar, é a baseada nos rodízios de churrascaria. Já percebeu que neles existe uma plaquinha

---

4 PATTISON, Kermit. *Worker, Interrupted: The Cost of Task Switching*. **Fast Company**. Nova York, 28 jul. 2008. Disponível em: <https://www.fastcompany.com/944128/worker-interrupted-cost-task-switching>. Acesso em: 25 fev. 2020.

com as cores verde e vermelha? O verde significa que o cliente ainda quer ser servido e o vermelho, que está satisfeito.

Podemos trazer o conceito de organização para o espaço de trabalho, usando sinalizações com essas cores ou com os dizeres de que está ocupado ou livre. Assim, as pessoas saberão se podem ou não interromper você naquele exato instante ou se devem esperar um pouquinho. Coloquei essa estratégia em prática na minha equipe e os resultados foram espetaculares.

Várias empresas, desde as mais inovadoras até aquelas mais conservadoras, têm compartilhado comigo quanto ganharam ao implementar o mesmo sistema. Ter quatro horas a mais no dia é muito significativo. E um detalhe: estamos falando de apenas um ladrão do tempo. Lembra que existem 28 deles?

Mais uma dica é usar a técnica conhecida como Pomodoro, desenvolvida nos anos 1980 pelo italiano Francesco Cirillo, que procurava uma maneira de melhorar a sua produtividade enquanto estudava para a universidade.<sup>5</sup> Na minha empresa, programamos trinta minutos de foco total e cinco de descanso. Durante essa meia hora, concentração extrema no que precisa ser feito, sem interrupção – pode colocar o celular no modo avião, fechar distrações no computador e usar a plaquinha na posição vermelha. Depois disso, um descanso de cinco minutos.

O ciclo deve ser repetido por quatro vezes e, no último descanso, faz-se uma pausa maior, de quinze a trinta minutos, zerando a contagem das marcações e voltando ao passo um.

O seguinte conselho é algo que implementei e deu bastante certo: o momento de silêncio. Quando temos variadas demandas para resolver individualmente, combinamos de ficar duas horas sem falar uns com os outros, apenas produzindo.

5 CIRILLO, Francesco. **A técnica Pomodoro**. São Paulo: Sextante, 2019.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Assim como no Pomodoro, evitamos as interrupções e facilitamos o foco. Os três métodos se complementam e podem ser usados juntos. É necessário, porém, avaliar seu dia a dia e ver qual deles se encaixa melhor à sua rotina.

## PROCRASTINAÇÃO

É o famoso jeitinho de deixar para depois algo que deve ser feito imediatamente. Cabe dizer que é impossível utilizar o tempo como acelerador do sucesso e ao mesmo tempo ser um procrastinador, principalmente daquele tipo que posterga toda e qualquer atividade, das mais complexas às mais simples.

Nem tudo, porém, está perdido: até porque dez em cada dez pessoas procrastinam. O que muda é a intensidade – algumas adiam tarefas como trocar uma lâmpada e outras deixam para depois importantes compromissos profissionais.

Em geral, procrastinamos porque existe, à nossa frente, algo mais prazeroso do que aquilo que precisa ser feito. Acontece que precisamos ter em mente que pode até haver algo mais divertido esperando, mas caso não tenhamos foco e força de vontade, o ato de procrastinar pode não só nos levar para longe dos nossos sonhos como afetar nossos ganhos financeiros. Porém, como multiplicar o que ganha se você está sempre protelando os planos, as estratégias e as ações?

Alguns exercícios podem ajudar a sair desse estado de letargia, no qual estamos fadados apenas a perder. Um deles é ter um propósito claro – se você ainda não tem o seu, vamos ensinar mais à frente o passo a passo. É preciso que se recorde dele e saiba qual é a maior prioridade hoje, neste momento. Isso vai abrir o caminho da clareza e da energia necessárias para ganhar a batalha.

Além disso, divida seu objetivo final em pequenas partes. Metas grandes demais podem levar ao desânimo por parecerem inalcançáveis. Se você deseja escrever um livro, por exemplo, determine datas de início e fim. Em seguida, estabeleça quantos capítulos precisará concluir por mês. Defina quantas páginas escreverá por dia e, em vez de ver na tarefa um fardo, uma obrigação demorada, aproveite o processo.

Mais um ponto importante para manter o foco e evitar a procrastinação é eliminar as distrações e, se possível, tirá-las de vista. Lembre-se a todo instante do que tem mais valor: sua carreira ou o *feed* de notícias das redes sociais? A realização de seus sonhos ou aquela mensagem no WhatsApp? Concentre-se no que precisa ser feito e no que é realmente significativo.

Feito tudo isso, mãos à obra. Até porque de nada adianta planejar, determinar metas, eliminar o que distrai e não partir para a ação – essa deve, inclusive, ser a palavra-chave. Realizar logo o que for preciso gera tempo de sobra para descansar e se divertir. E o melhor: sem ficar com aquele sentimento de culpa que a procrastinação traz.

Por fim, estabeleça recompensas e autopunições. Somos movidos tanto pelo amor quanto pela dor, então nada mais inteligente do que estabelecer um pequeno prêmio para cada vez que vencer a vontade de procrastinar – proporcional ao objetivo alcançado – e um castigo para os momentos em que o inverso ocorrer.

Quem acompanha minha história sabe que não foi nada fácil escrever o meu primeiro livro, *Faça o tempo trabalhar para você*.<sup>6</sup> A obra se transformou em best-seller, lançada até nos Estados Unidos e na Europa, mas para que acontecesse, foi preciso que eu desse um basta na tendência a procrastinar. Minha recompensa, ao terminá-lo no prazo, foi um cruzeiro pelo Caribe. E a punição preestabelecida, caso não conseguisse, seria ficar careca. Arrisco dizer que esse foi o principal fator de motivação.

6 Deãndhela, Tathiane. **Faça o tempo trabalhar para você**. São Paulo: Ser Mais, 2016

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

Caso não realize o seu sonho, qual será a sua punição? Somente você sabe o que, de fato, estimula suas ações. Agora que tem conhecimento do que precisa ser feito, assuma o protagonismo e deixe a procrastinação no melhor lugar que ela pode estar: no passado.

Esta obra é propriedade da editora Gente e não pode ser comercializada ou distribuída sem autorização da mesma.

## QUANTAS VEZES VOCÊ JÁ SENTIU QUE SE ESFORÇOU DEMAIS E, AO FIM DO DIA, NÃO VIU RESULTADOS? OU ENTÃO SE PERGUNTOU POR QUE ALGUNS COLEGAS DE PROFISSÃO GANHAM DINHEIRO E VOCÊ NÃO?

Depois de analisar o motivo para que alguns profissionais ganhem dez vezes mais do que outros com a mesma carga horária de trabalho, Tathiane Deândhela, especialista em produtividade, desenvolveu um método capaz de fazer qualquer profissional ter mais resultado gastando menos energia.

Existe uma estratégia para driblar tudo o que rouba o seu tempo, para que seja mais objetivo em suas atividades, realize seus objetivos de vida e conquiste um posicionamento poderoso no circuito profissional, conciliando produtividade e dinheiro com ferramentas práticas e personalizadas.

Neste livro, você aprenderá como:


- 🔗 Fazer sua hora valer mais dinheiro;
- 🔗 Desenvolver a inteligência produtiva: determinante para crescer profissionalmente;
- 🔗 Eliminar os ladrões do tempo: identifique e use a estratégia certa para combater os escoadouros internos e externos que diminuem sua produtividade;
- 🔗 Priorizar sonhos e propósitos: tenha clareza sobre os passos que precisa dar rumo à realização;
- 🔗 Ter alta performance produtiva: transforme os resultados nos maiores aliados para a materialização dos seus objetivos;
- 🔗 Construir uma vida de sucesso e prosperidade!

“A Tathiane é uma das maiores experts do Brasil na gestão do nosso recurso mais precioso: o tempo.”

**José Salibi Neto**, cofundador da HSM e coautor dos livros *Gestão do Amanhã* e *O novo código da cultura*

“Descobrir o que funciona é uma coisa. Aplicar de fato é outra coisa. Saber ensinar é outra totalmente diferente. A Tathi consegue aliar as três coisas com sorriso de quem vive sua missão.”

**Pedro Superti**, fundador do movimento Marketing de Diferenciação

 EditoraGente  
 editoragentebr  
 editoragente

[www.editoragente.com.br](http://www.editoragente.com.br)

PRODUTIVIDADE | CARREIRA

ISBN 978-85-4520-390-2



9 788545 203902