

COMO CHEGAR DEPRESSA, INDO DEVAGAR

A solução para gerir o seu tempo
e reequilibrar a sua vida

Prefácio por BRIAN TRACY



Best-seller
Internacional

LOTHAR J. SEIWERT

«Este livro engenhoso, fascinante e revelador ajuda-o a descobrir e a conservar a vida equilibrada e bem sucedida que merece.»

ANTHONY ROBBINS

Como Chegar Depressa, Indo Devagar

«A vida é uma oportunidade muito especial, que merece ser festejada. Se, para si, ela não passa de uma corrida de resistência para ver quem chega primeiro, leia este livro. Ele ensina-o a viver de acordo com a sua perspectiva de vida e dinâmica pessoal.»

Ken Blanchard, co-autor de **O gestor um minuto®** e **A tempo e em cheio: como passar de gestor de última hora a gestor eficaz**,
www.kenblanchard.com

«Não espere que lhe caia do céu um momento de inspiração. As sugestões práticas e os exercícios estimulantes de **Como Chegar Depressa, Indo Devagar** colocam-no no caminho mais rápido para conquistar o que deseja – e ensinam-o a apreciar a forma de lá chegar.»

Dianna Booher, autora de **The Voice of Authority: 10 Communications Strategies Every Leader Needs to Know**, *www.booher.com*

«Arrebatador. A maioria dos escritores escreve sobre *o* mundo. Este guia prático coloca a tónica sobre o que é importante no *seu* mundo. As sugestões de Lothar Seiwert ajudam-no a repensar a sua perspectiva de vida e motivam-no a libertar-se dos esquemas ultrapassados que o bloqueiam. Compre-o, leia-o e faça dele a sua vida!»

Jeffrey Gitomer, autor de **O Livro Vermelho de Vendas**, *www.gitomer.com*

«Este livro acerta em cheio no alvo. Com ele, aprendemos a ver como a sociedade se viciou em corridas e pressas constantes. E aprendemos também as formas úteis e expeditas para desacelerar, controlar de novo a vida e obter resultados muito mais compensadores. Técnicas excelentes, até para quem anda sempre a correr contra o tempo.»

Robyn Pearce, autor de **Getting a Grip on Time**, *www.gettingagrip.com*

«**Como Chegar Depressa, Indo Devagar** corresponde a uma abordagem invulgar, numa área já congestionada. Este livro inteligente, fascinante, ajuda-o a descobrir e a conservar a vida equilibrada e bem sucedida que merece.»

Anthony Robbins, autor de **Awaken the Giant Within** e **O Poder sem Limites**, www.tonyrobbins.com

«Escrito por um dos maiores especialistas mundiais do equilíbrio entre o trabalho e a vida privada, este livro espantoso equipa-o com ferramentas, técnicas e estratégias para obter maior rendimento no seu trabalho e ter a vida pessoal e familiar mais feliz do que alguma vez sonhou.»

Brian Tracy, autor de **Time Power** e **Focal Point**, www.briantracy.com

«**Como Chegar Depressa, indo Devagar** é uma obra obrigatória para quem pretende reduzir os níveis de *stress* e investir no que merece a pena fazer. É um guia brilhante de auto-ajuda. Restam-lhe apenas algumas décadas de vida: encontra aqui o conselho certo para as tornar mais satisfatórias e gratificantes.»

George Walther, autor de **What you Say Is What You Get**,
www.GeorgeWalther.com

Como Chegar Depressa, Indo Devagar

A solução para gerir o seu tempo e reequilibrar a sua vida

Autores: Lothar J. Seiwert com Ann McGee-Cooper

Ilustração: Tiki Kuestenmacher

Colecção: Desafios

Tradução: Maria da Fé Peres

Revisão: Catarina Nascimento Rodrigues

Capa e paginação: António J. Pedro

Imagem da capa: © Eric Isselée

© Centro Atlântico, Lda., 2008

Av. Dr. Carlos Bacelar, 968 – Esc. 1-A

4764-901 V. N. Famalicão, Portugal

Rua da Misericórdia, 76

1200-273 Lisboa, Portugal

Tel. 808 20 22 21

geral@centroatlantico.pt

www.centroatlantico.pt

Impressão e acabamento: Papelmunde – SMG, Lda

1.ª edição: Junho de 2008

ISBN: 978-989-615-063-1

Depósito legal: /08

Wenn du es eilig hast, gehe langsam

(C) 1998 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Portuguese edition published by arrangement with Eulama Literary Agency, Roma.

Reservados todos os direitos por Centro Atlântico, Lda.

Qualquer reprodução, incluindo fotocópia, só pode ser feita com autorização expressa dos editores da obra.

Marcas registadas: todos os termos mencionados neste livro conhecidos como sendo marcas registadas de produtos e serviços foram apropriadamente capitalizados. A utilização de um termo neste livro não deve ser encarada como afectando a validade de alguma marca registada de produto ou serviço.

Life Leadership® é uma marca registada de Lothar J. Seiwert, na Europa.

O Editor e os Autores não se responsabilizam por possíveis danos morais ou físicos causados pelas instruções contidas no livro nem por endereços Internet que não correspondam às Home-Pages pretendidas.

Apesar de terem sido tomadas todas as precauções, podem ter existido falhas humanas ou técnicas na tradução. Por essas, ou por quaisquer outras falhas eventualmente existentes neste livro, quer o Editor quer os Autores, não assumem qualquer responsabilidade.

Lothar J. Seiwert

Como Chegar Depressa, Indo Devagar

*A solução para gerir o seu tempo
e reequilibrar a sua vida*



CENTROATLANTICO.PT

Índice

Prefácio por Brian Tracy	11
Introdução	15
Sobre este Livro	19

Primeira Parte

Procurar novas formas para gerir o tempo 23

🕒 Dizer adeus à gestão do tempo?	25
🕒 Abrandar e ganhar tempo	31
🕒 A Mutação do tempo – Como a gestão do tempo se modificou (por Ann McGee-Cooper, com Duane Trammell)	34
🕒 Da gestão do tempo à gestão da vida	85
🕒 O tempo holístico e a gestão da vida: Equilíbrio entre o trabalho e a vida	92

Segunda Parte

Quatro Passos para controlar e rentabilizar o tempo pessoal 101

🕒 A sua pirâmide de sucesso pessoal, para uma eficácia acrescida	103
--	-----

- ⌚ Primeiro Passo: Crie uma declaração de missão e objectivos de vida 112
- ⌚ Segundo Passo: Identifique os papéis que desempenha 153
- ⌚ Terceiro Passo: Programe com objectividade as prioridades semanais 169
- ⌚ Quarto Passo: Cuide das suas tarefas diárias – com eficácia 187

Terceira Parte

Gestão do tempo: A sua pedra de toque para o equilíbrio entre trabalho e vida privada 197

- ⌚ Tenha uma vida equilibrada e *egocêntrica* 199
- ⌚ O seu caminho para a felicidade 221

Desejo-te tempo 236

Obrigado! 237

Outras leituras 240

Instantes

Se pudesse viver de novo a minha vida,
Tentava dar mais erros da próxima vez,
Não tentava ser tão perfeito,
Relaxava mais.
Seria mais tolo do que fui.
Na verdade, levava muito pouca coisa a sério.
Seria menos higiénico.
Corria mais riscos,
Viajava mais,
Contemplava mais entardeceres,
Escalava mais montanhas, nadava em mais rios.
Ia a muitos outros lugares onde nunca fui,
Comia mais gelados e menos favas,
Teria mais problemas reais e menos imaginários.

Fui daquelas pessoas que viveu sensata e
Plenamente, cada minuto de sua vida;
É claro que tive momentos de alegria.

Mas, se pudesse voltar atrás, tentava
Viver apenas os momentos bons.

Porque, se não sabem, é deles que a vida se faz;
De momentos apenas; Não percam o agora.

Eu fui daqueles que jamais
Ia a lado algum sem um termómetro,
Uma botija de água quente,
Um chapéu-de-chuva e um pára-quadras;
Se pudesse voltar a viver, viajava mais leve.

Se pudesse voltar a viver,
Começava a andar descalço no começo da Primavera
E andaria descalço até ao fim do Outono.
Dava mais voltas de carrossel,
Contemplava mais madrugadas,
E brincava com mais crianças,
Se tivesse uma vida à minha frente, outra vez.

Mas já viram que tenho 85 anos
E sei que estou a morrer.

Jorge Luís Borges
1899-1986

Prefácio por Brian Tracy

Escrever o prefácio de **Como Chegar Depressa, Indo Devagar**, de Lothar Seiwert, é algo que faço com prazer.

Lothar e eu somos amigos há muitos anos, desde a altura em que iniciei as minhas deslocações à Alemanha, para falar com milhares de pessoas em todo o país. Lothar é um campeão de vendas na Europa e o escritor mais reconhecido nas áreas do equilíbrio entre o trabalho e a vida privada, e gestão da vida. Os leitores deste livro dispõem agora, de novo, da oportunidade de beneficiar do pensamento marcante de um dos pedagogos mais brilhantes da actualidade.

Ao longo de vários anos, eu próprio escrevi livros e artigos sobre a gestão do tempo, que foram traduzidos para muitas línguas. Realizei, ainda, programas de educação em áudio e vídeo sobre o mesmo tema, que possibilitaram, a mais de meio milhão de pessoas, aprender os princípios mais importantes da gestão do tempo.

Quando conheci Lothar e contactei com a sua obra, fiquei surpreendido ao verificar que ele tinha desenvolvido ideias e conhecimentos que iam muito além da formação e bibliografia sobre a gestão do tempo disponíveis no mundo anglófono.

Lothar concebeu uma forma única e especial de encarar o tempo, numa perspectiva psicológica, emocional, filosófica e financeira, entrosando estas componentes numa abordagem global à gestão mais efectiva do nosso tempo e da nossa vida.

Na presente obra, ele mostra-lhe como pode aumentar em larga escala aquilo que produz, realiza ou conquista, em termos qualitativos e quantitativos, e desfrutar ao mesmo tempo de uma vida familiar e pessoal com níveis de satisfação jamais alcançados.

Para a construção desta abordagem global do tempo e da vida, Lothar baseia-se em conceitos, como valores, visão, missão, propósito, objectivos e prioridades.

Lothar começa por lhe propor que defina os seus valores mais importantes, tanto no trabalho, como na vida pessoal. O que é que defende? Em que é que acredita? O que é, de facto, importante para si? Como é que faz as escolhas mais importantes na vida? Quais são os seus valores mais reais? Uma vez esclarecido sobre os seus valores, aquilo que é mais importante na sua vida emerge com maior nitidez.

A sua visão é criada com base nestes valores e leva-o a perspectivar a sua vida perfeita, algures no futuro. Se pudesse recorrer a um golpe de magia e edificasse uma vida perfeita, em quatro dimensões nucleares – o trabalho, a família, a saúde e o desenvolvimento espiritual –, como é que ela seria? Ao adquirir uma percepção total dos valores e visão, a sua vida começa a alterar-se de uma forma global e positiva.

A partir da sua visão, irá então estabelecer uma missão para a vida.

- Qual a razão da sua existência neste mundo?
- Em que consiste a sua missão, no trabalho e na família?
- Que legado pretender deixar no final da sua vida?

Estas questões nucleares vão ajudá-lo a conquistar um equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, muito melhor do que o que tinha até agora.

A sua missão permite-lhe determinar o seu propósito, a razão que o leva a agir de determinada maneira. O seu propósito está sempre

ligado ao enriquecimento da vida das outras pessoas. Na empresa, ele tem a ver com os seus clientes. Na vida pessoal, relaciona-se com a criação de uma boa vida para a sua família. Conforme Nietzsche disse um dia: «Quem tiver um porquê suficientemente grande, pode aguentar qualquer como».

Os objectivos são o resultado dos seus valores, visão, missão e propósito. Trata-se de metas definidas, específicas e mensuráveis que pretende atingir em cada fase da sua vida. Irá alcançar a felicidade total, quando os seus alvos externos se harmonizarem com o seu propósito interno.

A última etapa será o estabelecimento das suas prioridades. Mas agora, graças aos métodos e técnicas propostos por Lothar, pode fazê-lo mais facilmente, determinando o que é facto importante para si, em cada dia, hora ou fase da sua vida.

O resultado da soma destas componentes vai-lhe permitir saber **Como Chegar Depressa, Indo Devagar**. Nas próximas semanas e meses, vai conquistar mais do que teria obtido ao longo de vários anos, quando não dispunha destas ideias. Vai concretizar mais projectos, entre os que são importantes para si, e desfrutar da vida com uma qualidade maior do que poderia ter imaginado.

Prepare-se para ler e voltar a ler este livro várias vezes, até absorver as suas ideias mais importantes, ao nível mais profundo do seu pensamento. Nessa altura, será uma pessoa diferente. Mais positiva, optimista e animada. Mais produtiva e eficaz. Fará mais em menos tempo e, enquanto o fizer, irá saborear com prazer cada passo da sua jornada.

Cordialmente,

Brian Tracy

Autor de **Time Power**

Introdução

«Desperdiçar o seu tempo
é desperdiçar a sua vida,
mas controlar o seu tempo
é controlar a sua vida.»

Alan Lakein

Sucesso no trabalho e tempo extra suficiente para uma vida pessoal compensadora? Como era bom que assim fosse! Para muitos de nós, o despoletar de uma crise surge com frequência – no limite – quando alguma coisa não corre de acordo com o planeado. Por exemplo, temos um projecto importante que está em riscos de falhar, a não ser que passemos alguns serões e fins-de-semana no escritório ou cancelemos aquelas férias de que tantos precisávamos – o que vai despoletar conflitos e *stress* em casa.

Sempre num vaivém, sem dispor de tempo para parar e reflectir: muitas pessoas passam a vida a correr para recuperar terreno, acabando apenas por descobrir – na pior das hipóteses, na sala de cuidados intensivos do hospital – que nunca passaram tempo suficiente com a família ou amigos, ou a desfrutar dos momentos especiais que fazem com que a vida mereça de facto ser vivida. Algo de que muitos só se apercebem quando já é tarde demais.

A febre da pressa, esse mal terrível, está a transformar-se numa doença social grave, levando-nos a acreditar que *temos de ser ainda melhores e mais rápidos*. Olhar, de súbito, para o relógio ou para a nossa agenda congestionada pode ser o suficiente para desencadear um ataque de pânico. As doenças relacionadas com o *stress*, como as do foro cardíaco, a tensão nervosa ou as úlceras, são o resultado destas noções tão distorcidas. É algo de profundamente funesto,

mas até as actividades de lazer constituem uma fonte de ansiedade para muitos de nós; o tempo passado ao serão e aos fins-de-semana parece realmente ser insuficiente para nos descontraírmos e tirarmos partido da vida.

No início da década de 1980, quando pedi aos participantes de um seminário sobre gestão do tempo para referirem as *expectativas* colocadas na formação que iam fazer, descobri um tema comum e reincidente na maioria das respostas: «Ferramentas que me possibilitem executar o maior número de tarefas, no mais curto espaço de tempo possível». Esta atitude alterou-se por completo, no momento presente.

A tendência actual vai no sentido de um *equilíbrio* entre a velocidade e o tempo de inactividade, entre as exigências profissionais e os desejos pessoais. A *Life Leadership*® (liderança da vida) é a *técnica do futuro para a gestão do tempo* e corresponde ao conjunto de *capacidades de autogestão* que o habilitam com as *competências para moldar a sua vida de forma activa*. Note que o seu significado ultrapassa, em muito, a aquisição de um programa de gestão de projectos mensais ou de um PDA de última geração e mais à moda ou até a decisão de dedicar mais tempo à família e a outros interesses extra profissionais. Mais do que isso, esta técnica envolve a descoberta da sua velocidade e ritmo pessoais. Ela implica *aprendermos a sentir o tempo de forma consciente e a saboreá-lo*. E também a abrandar, quando executamos as actividades diárias. Reduzir a velocidade não implica trabalhar mais devagar, mas antes fazê-lo com mais competência e eficácia. Com o benefício acrescido de vivermos com mais prazer e termos mais satisfação no que fazemos. Tire tempo para si, para aqueles de quem gosta, para as coisas que sempre desejou fazer.

Desejo-lhe todo o *tempo* de que precisa para uma vida equilibrada e gratificante.

Sinceramente,

Lothar J. Seiwert

www.seiwert.de

info@seiwert.de

Heidelberg/Alemanha

Janeiro de 2008

Sobre este Livro

Tempo, gestão do tempo e qualidade de vida – para muitos de nós, estas ideias correspondem a uma trajectória sobre o arame, exigindo um equilíbrio e uma habilidade incríveis, com riscos de uma queda eminente a curto ou a médio prazo. Só que aqui existe mesmo uma rede de segurança, sob a forma das técnicas de gestão da próxima geração.

Este livro foi concebido como um guia de fácil compreensão para o ajudar a conhecer, passo-a-passo, os conceitos básicos da *Life Leadership*® (liderança da vida) moderna.

- Na Primeira Parte, analisam-se *as últimas descobertas sobre a nossa forma de sentir o tempo*. Por um lado, existe uma competição crescente, a exigir níveis de desempenho mais elevados e a provocar a aceleração do ritmo da vida quotidiana. Por outro lado, o ritmo biológico natural pede-nos instintivamente que abrandemos. Ao enfrentarmos as múltiplas pressões do tempo, a nossa resposta não está em sermos uns eternos molengões, mas em encontrarmos um *equilíbrio exequível* entre a nossa vida profissional e os objectivos ou necessidades pessoais.

A gestão do tempo eficaz tem em atenção o *rápido* e o *lento*, permitindo a coexistência de ambos. Não se trata de ‘isto ou daquilo’, mas antes, e em termos mais taoistas, de ‘isto e aquilo’.

- A Segunda Parte aborda a possibilidade de integrar ambas as componentes das técnicas actuais da gestão do tempo numa *autogestão eficaz* e fácil de usar. Um *programa de quatro passos*, com exercícios e exemplos práticos, ensina-lhe a moldar a sua vida, de forma objectiva, à satisfação das suas necessidades pessoais. Começamos por abordar a sua *declaração de missão pessoal*, a qual expõe de modo claro os seus objectivos de vida (Primeiro Passo). Em seguida, focamos os *diversos papéis* – ou aquilo que designo por «chapéus de vida» – que determinam as suas actividades diárias (Segundo Passo). A sua visão pessoal é, então, delineada nos últimos dois passos – *a programação das prioridades semanais* (Terceiro Passo) e *a gestão do tempo quotidiano* (Quarto Passo) –, os quais colocam a tónica sobre a atribuição do tempo adequado às suas necessidades individuais.

É claro que a habilidade para *chegar depressa e ir devagar* assume um papel essencial ao longo de cada passo desta jornada.

- A Terceira Parte dedica-se, em exclusivo, a ajudá-lo a recorrer à *gestão do tempo, para conquistar o equilíbrio eficaz entre o trabalho e a vida privada*, tornando-se *egocêntrico*, na acepção positiva da palavra: concentrando-se naquilo que é de facto importante para si, numa perspectiva pessoal, para definir um rumo de vida e atingir os seus objectivos individuais. As pessoas *egocêntricas* não analisam só o que pretendem obter, mas também o



porquê. Isso implica estabelecer objectivos que sejam gratificantes para si, encontrar o seu próprio *momentum*, interagir com as causas do seu *stress*, transformando-as depois num fluxo condutor.

Mas, acima de tudo, temos de dizer *sim à nossa felicidade pessoal*. É crucial fazermos

um esforço concreto para intensificar o prazer que obtemos da vida. Tanto quanto será importante, ao mesmo tempo, não colocarmos um travão à própria felicidade.

Sente-se completamente dominado pelo *stress*? Acha que o ritmo da sua vida é cada vez mais agitado? Por vezes, pergunta a si próprio como vai conseguir conciliar as suas inúmeras responsabilidades com a necessidade de descansar e descontraír? Ou como lhe será possível equilibrar a vida profissional e a privada de maneira exequível?

Em **Como Chegar Depressa, Indo Devagar**, Lothar J. Seiwert, especialista de topo em gestão do tempo, explica-lhe como o mero facto de «poupar tempo» já deixou de ser uma solução eficaz e porque é que a gestão do tempo da próxima geração terá de incluir, obrigatoriamente, técnicas holísticas de gestão pessoal e de vida. Desde a organização dos objectivos e prioridades de vida, ao planeamento e execução das tarefas diárias, este livro fornece-lhe múltiplas sugestões para o ajudar a vencer o *stress*, e a conquistar um equilíbrio duradouro entre o trabalho e a vida privada.

«Escrito por um dos maiores especialistas mundiais do equilíbrio entre o trabalho e a vida privada, este livro espantoso equipa-o com ferramentas, técnicas e estratégias para obter maior rendimento no seu trabalho e ter a vida pessoal e familiar mais feliz do que alguma vez sonhou.»

BRIAN TRACY, autor de *Time Power* e *Focal Point*

«A vida é uma oportunidade muito especial, que merece ser festejada. Se, para si, ela não passa de uma corrida de resistência para ver quem chega primeiro, leia este livro. Ele ensina-o a viver de acordo com a sua perspectiva de vida e dinâmica pessoal.»

KEN BLANCHARD, co-autor de *O gestor um minuto@* e *A tempo e em cheio: como passar de gestor de última hora a gestor eficaz*