Resumo do Livro A Tríade do Tempo, de Christian Barbosa,

Você quer organizar a sua vida, aumentar a produtividade e o seu equilíbrio? Então, A Tríade do Tempo é uma obra indispensável na sua biblioteca. Você vai aprender como conciliar família, trabalho e ainda se dedicar a si mesmo, priorizando o que realmente é importante.

O autor Christian Barbosa explica que A Tríade do Tempo nasceu para ser a sua segunda chance de assumir um novo padrão de vida, com mais qualidade, realizações e menos estresse. Mas você não vai encontrar nele um receituário de dicas, motivação ou fórmulas mágicas.

Pelo contrário, o livro é resultado de uma pesquisa com mais de 42 mil pessoas, em vários países. O autor estudou as

dificuldades e necessidades de administração de tempo e produtividade pessoal. Você tem dúvida de que esses são grandes problemas nos dias atuais?

Sobre Christian Barbosa

O autor de A Tríade do Tempo é empresário, bacharel em Ciências da Computação e investidor-anjo. É especialista em produtividade e autor de 6 livros. Há mais de uma década, Christian Barbosa desenvolve uma série de pesquisas em torno do método Tríade. Esse método vem sendo adotado em várias empresas que buscam impulsionar a produtividade.

A Tríade do Tempo

O conceito de Tríade do Tempo baseia-se na divisão das atividades em três critérios: Importante, Urgente e Circunstancial. Juntas, elas compõem toda a forma como você utiliza seu tempo.

Entenda um pouco mais sobre cada uma dessas esferas.

A esfera da Importância

A esfera a ser priorizada é aquela que contém as atividades verdadeiramente importantes em sua vida, ou seja, são as tarefas que trazem os resultados mais efetivos.

Segundo A Tríade do Tempo, aqui estão as ações que, feitas hoje, fazem diferença no seu trabalho, na sua comunidade e para as pessoas que vivem com você.

As atividades da esfera da importância têm algumas características próprias:

- têm prazo para serem feitas, pois, do contrário, elas seriam urgentes;
- são pessoais, ou seja, têm importância para você e nem sempre para os outros;
- proporcionam prazer;
- trazem algum tipo de resultado positivo em curto, médio ou longo prazo;
- são espontâneas.

A esfera da Urgência

A Tríade do Tempo inclui nessa esfera toda tarefa que deve ser feita imediatamente, pois, gera algum tipo de problema se não for executada.

- não tem prazo, ela tem de ser feita já;
- está tão enraizada no nosso padrão de vida que já se tornou algo normal, e não uma exceção, como deveria ser.

A esfera das circunstâncias

Essa é a esfera que exige maior preocupação e atenção. Trata-se de qualquer tipo de atividade na qual você é levado a agir em função de uma situação, condição, ambiente ou de outra pessoa:

- podem ser importantes ou urgentes para outras pessoas, mas nunca para você;
- são coisas que você faz em excesso e o levam a perder tempo desnecessariamente;
- estão contra sua plena vontade;
- você aceita por educação, por condições ou por medo de dizer não;
- não geram resultados;
- geram sensação de insatisfação, angústia, saturamento e decepção.

A tríade ideal

A Tríade do Tempo realça que a melhor tríade é aquela que traz felicidade para você. Nela, a esfera da Importância tem maior

percentagem.

Como lidar com as urgências

- planeje e, assim, evite a urgência de amanhã;
- faça previsões de coisas que podem se tornar urgentes e aja para reduzir os riscos;
- quando uma urgência aparecer, analise-a, aprenda com ela e tome medidas práticas para evitar que ela se repita;
- delegue a urgência a alguém que possa ajudá-lo;
- aja imediatamente e não deixe que a urgência se transforme em uma catástrofe;
- não entre em pânico.

Diminua a esfera das circunstâncias

- lembre-se de que o "não" foi a palavra mais ouvida na sua infância, logo, ela é familiar;
- aja com sinceridade, ou seja, não faça nada apenas para conseguir a aprovação das pessoas;
- não aceite chantagens do tipo "me ajude, por favor, só desta vez";
- seja simpático, sem agressividade ou mentiras;
- não tenha medo e nunca volte atrás.

Faça do seu tempo um recurso realmente administrável

O livro A Tríade do Tempo lembra que ser capaz de proporcionar mais felicidade, saúde, lazer e dinheiro não é tarefa muito simples. Por isso, é importante estar familiarizado com alguns conceitos básicos, como:

Descarregar

Consiste em tirar da cabeça qualquer tipo de "coisa a fazer" e colocar em alguma ferramenta de produtividade de sua escolha

(agenda, caderno, Neotriad, Outlook etc.). Inclua apenas atividades que devem ser realizadas nas próximas 24 horas.

Planejar

Quanto mais tempo você se dedicar ao planejamento, mais você ganhará no seu dia a dia. Na pior das hipóteses, ele evita surpresas e prevê as urgências.

Antecipar

Antecipe tudo o que você acha que possa dar problemas e conte sempre com os imprevistos. Eles certamente vão acontecer.

Priorizar

A Tríade do Tempo está falando aqui em ordenar a execução das suas tarefas e compromissos. Mas não adianta ficar preocupado se você não conseguir executar a prioridade, em razão do ambiente ou da situação. Nesse caso, priorize outra coisa possível de ser concluída.

Equilibrar

Significa fatiar o tempo para que possamos aproveitar a vida em sua totalidade e não apenas transformá-la em uma situação mecânica.

Quando planejar e priorizar suas tarefas, lembre-se sempre de perguntar se elas estão de acordo com o que equilibra você. Portanto, não se arrependa do passado. Não prometa fazer no futuro. Faça o presente valer a pena.

As 5 fases da metodologia da tríade

A metodologia da tríade contém cinco fases distintas, que devem ser postas em prática de forma sequencial e cíclica. Essa dinâmica, segundo A Tríade do Tempo, ajuda no processo de

revisão de suas prioridades e da necessidade natural de alteração de sua rota, toda vez que houver mudança em seus objetivos.

As 5 fases são:

1. Identidade

É a fase da reflexão, que nos leva a olhar para dentro de nós mesmos e a nos perguntar: Quem sou eu? O que eu quero para minha vida? Qual é o meu verdadeiro propósito? Quais são meus sonhos?

2. Metas

A meta indica o ponto que você pretende alcançar. Assim, após sua autoanálise, tendo identificado seu propósito de vida, é hora de transformar tudo isso em realidade.

3. Planejamento

A meta indica o ponto que você pretende alcançar. Os caminhos que o conduzirão até o ponto que você colocou como meta são a resposta à pergunta: Como vou fazer isso?

4. Organização

É indispensável para a arrumação de seu ambiente e para a ordenação lógica de seus arquivos. Além disso, essa fase apresenta estratégias para armazenamento e compartilhamento de informações e conhecimento.

5. Execução

É a convergência de todas as demais. Nela, sua identidade é exposta ao mundo, suas metas começam a ser cumpridas, seu planejamento é colocado em prática e a organização auxilia na produtividade.

Programa de três semanas

Chegou a hora de partir para a ação. A Tríade do Tempo detalha o programa de implantação de três semanas, para tornar a adoção da metodologia gradativa e facilitada.

O seu sucesso depende de não pular nenhuma etapa. Você precisará anotar as atividades a serem feitas em uma ferramenta de sua preferência, ou seja, uma agenda, caderno, Outlook, Neotriad, entre outros.

Está pronto para começar? Vamos juntos, então!

A Tríade do Tempo – Semana # 1

Descubra o que realmente é importante em sua vida. Para isso, você deve:

- identificar o que gosta de fazer: durante uma semana, anote em um caderno ou envie um e-mail a si mesmo com tudo aquilo que lhe trouxer equilíbrio, satisfação e

resultados;

- elaborar a lista de papéis que pretende desempenhar, colocando apenas aqueles aos quais deseja se dedicar. Mas lembre-se de que os papéis são temporais, ou seja, eles podem ir e vir conforme as suas escolhas e não conforme as circunstâncias;
- identificar o que traz prazer e dá sentido ao seu tempo.

A Tríade do Tempo orienta fazer um brainstorming de que atividades você gosta de fazer em cada área. Assim que a lista estiver pronta, selecione uma atividade e circule-a, dê preferência às atividades que possam ser realizadas com seus relacionamentos mais importantes.

Guarde essa folha e use-a como direcionamento de atividades.

A Tríade do Tempo – Semana # 2

Veja o que é necessário para você elaborar o seu planejamento:

- resolva suas urgências e pendências;

- liste todas as atividades pendentes – verifique suas reuniões, seus e-mails, suas tarefas inacabadas e coloque tudo em uma grande lista;
- ao lado de cada atividade, coloque a duração prevista e a que esfera da tríade essa atividade corresponde;
- planeje sua próxima semana.

A Tríade do Tempo – Semana # 3

- Priorize seus dias: quando souber tudo o que deve ser feito, priorize as tarefas, seguindo a estratégia abaixo:
    - 1º – rápido e fácil,
    - 2º – urgente,
    - 3º – tarefas de maior complexidade no seu pico de produtividade;
    - 4º – delegar de manhã;
- faça sua taxonomia: prepare uma lista de material para organizar seus ambientes, como pastas, sacos plásticos,

etiquetas etc. Escolha um dia da semana em que estiver mais tranquilo e anote a tarefa de aplicar a taxonomia;
- organize seus e-mails: garanta que sua caixa de entrada permaneça apenas com os e-mails que estão sendo executados por você e com itens delegados a terceiros. Isso não deve ultrapassar 25 mensagens.

Intercâmbio de experiências, não um conjunto de lições

Temos certeza que, durante a leitura do resumo de A Tríade do Tempo, você aprendeu mais com você mesmo e com reflexões a respeito de sua própria vida do que com as explicações oferecidas.

Para que A Tríade do Tempo floresça e dê frutos em sua vida pessoal e profissional, não se esqueça de conjugar, sempre, os três verbos implícitos nesse microbook: Praticar, Adaptar e Compartilhar.

Então, que tal sair da teoria e começar a praticar a tríade, colocando a sua vida em ordem? E se você gosta de Christian Barbosa, o 12min tem outro livro dele, que também é superinteressante. Anote aí:

Equilíbrio e Resultado – Christian Barbosa

Como atingir uma vida equilibrada e deixar a balança onde ela deveria estar? O autor dessa obra lhe dá a receita.

E se você quer aprender mais ainda sobre como administrar o seu tempo, leia aqui no blog o post sobre a Matriz de Eisenhower. E na plataforma 12min existe uma variedade de outras obras fantásticas, de renomados autores. Tudo no formato microbook e audio book.

Confira 3 sugestões de leitura que nós selecionamos hoje pra você:

Tempo Para Todas as Coisas – Reynaldo Odilo

Produtividade Para Quem Quer Tempo – Geronimo Theml

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes – Stephen R. Covey

Como disse o autor de A Tríade do Tempo, “você não precisa de mais tempo. Você só precisa aprender a usar melhor o tempo que já tem”. Então, faça isso!

Boa leitura e ótimos aprendizados!

E se você curtiu esse post, compartilhe-o com os seus amigos! E lembre-se de deixar, aqui, a sua opinião!