

# 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!