

## A ordem é simplificar

Neste mês das mulheres, escolhemos um artigo especial para vocês, mas que podem ser seguidos por todos.

*Mais atarefadas do que nunca, buscam estratégias para ganhar tempo e qualidade de vida.*

*A boa notícia é que é possível*



Se você é do tipo que acorda cedo, enfrenta engarrafamento, várias reuniões ao longo do dia, almoça o que dá, passa horas ao telefone e em frente ao computador respondendo a e-mails, depois volta para casa com a impressão de que precisava de mais horas para fazer tudo o que gostaria, e ainda tem muito mais a fazer em casa, saiba que não está sozinha. Você é uma típica mulher moderna – e tem motivos para reclamar.

Os números estão a seu lado. Uma brasileira dedica seis vezes mais tempo aos afazeres domésticos, nos dias de semana, do que o companheiro – quatro horas e 28 minutos, contra 47 minutos dele.

Aos sábados e domingos, a jornada feminina, que inclui trabalhos fora e dentro de casa, é de cinco horas e 26 minutos, enquanto a masculina não passa de três horas e 21 minutos, menos de dois terços da delas.

O segredo para ter mais tempo, propalam os estudiosos, é simplificar a vida – uma frase fácil de entender mas não tanto de praticar. Isso não tem nada a ver com largar tudo para abrir uma pousada no Nordeste ou viver sem TV.

Simplificar é, antes de tudo, equilibrar o tempo gasto com o trabalho e a vida pessoal. A ordem é gastar menos, querer menos, ganhar menos até. Mas ainda assim estar muito feliz. "É recuperar o controle do próprio tempo.

É preciso estar disposto a abrir mão de coisas e valores para viver com o que realmente importa em sua opinião", disse a VEJA a escritora americana Linda Breen Pierce, autora de best-sellers sobre o assunto.

## Menos é mais

- **Compre menos:** pergunte-se antes de qualquer compra: "Eu realmente preciso disso?". Dê uma volta ou espere um dia antes de fechar o negócio.
- **Desentulhe sua vida:** acumular objetos, roupas, sapatos, maquiagem, livros e CDs sufoca. Mantenha apenas o que você usa de fato no dia-a-dia.
- **Opte por uma casa menor:** transforme pelo menos um dos ambientes em um local muito confortável para sua família.
- **Faça uma limpeza em seu guarda-roupa a cada três meses:** se você não usa alguma peça há mais de um ano, livre-se dela.
- **Inverta as prioridades:** pare de gastar tempo para poupar dinheiro, gaste dinheiro para poupar tempo.
- **Otimize o uso de seu e-mail:** a tecnologia está a seu favor.
- **Vá para a cama às 9 da noite pelo menos uma vez por semana:** é uma decisão simples que, a longo prazo, pode ser muito profícua.
- **Coloque suas contas em débito automático.**
- **Tenha apenas um cartão de crédito.**
- **Faça listas de tudo:** não fique desprevenido. Prepare com antecedência a lista do supermercado, a dos pagamentos, a de tarefas cotidianas, a do serviço da empregada.
- **Vá ao supermercado apenas uma vez por semana e sozinho:** uma pesquisa americana mostra que uma pessoa gasta 20% a mais de tempo e 30% a mais de dinheiro se faz compras acompanhado.
- **Admita sua impossibilidade de resolver tudo:** o paletó manchado, o vaso quebrado, o ferro que queimou, coisas que dão problema há dois anos e você nunca as levou para o conserto? Jogue fora.
- **Não tenha medo das compras on-line:** hoje os sites oferecem serviços seguros de compras. Poupa-se tempo, muitas vezes dinheiro, e ainda se tem o conforto da entrega em domicílio.
- **Procrastinação, não!:** não adie tarefas necessárias. A dose de stress é imensa, já que se dorme e se acorda com o compromisso na cabeça por vários dias. Reconheça que adiar tarefas é um hábito. Você pode mudá-lo.