

www.metaexecutiva.com

Você alimenta sua carreira com fast-food?

December 22nd, 2007 | Category: [Uncategorized](#)

Quitutes doces, gordurosos e deliciosos. Cheios de calorias que o fazem sentir cheio, satisfeito, e pronto para a batalha. **No curto prazo**, fast-food parece ótima: tem digestão rápida, enche seu sangue de açúcar (*hipoglicemia jamais!*) e, enfim, é rápida para mastigar e engolir.

Mas *todos nós sabemos* o resultado de uma dieta assim no longo prazo.

Mas **não é só na hora do almoço** que nos nutrimos com alimentos pobres em nutrientes. Em nossa vida pessoal e profissional, são alimentos com **'calorias vazias'** todas aquelas atividades que nos dão a sensação de estarmos sendo produtivos, mas que contribuem muito pouco para os resultados.



Também são **calorias vazias** as horas despendidas na frente da televisão buscando um entretenimento irrelevante. Pode chamar de *gordura extra* aquele tênis especial de corrida de R\$ 600,00 empoeirado sob o armário, ou todos aqueles livros sobre investimentos na estante com o marcador ainda na página 20.

Calorias vazias, assim como fast-foods, **são todos aqueles hábitos ou atos** que nos fazem sentir satisfeitos, mas que realmente **não contribuem substancialmente** para nossa saúde ou nossa carreira.

Também no escritório, dedicamos horas e horas em atividades que **parecem indispensáveis**, mas que analisadas mais profundamente **são quase inúteis** para os resultados finais. Como calorias vazias, comprometem nossa energia e dão a ilusão de estarmos cumprindo nossa missão.

Não estamos.

Assim como não sabemos que nutrientes exatamente existem em um pote de sorvete com calda de chocolate, não é fácil **mensurar o valor real** de cada atividade para nosso trabalho, ao menos no curto prazo.

No longo prazo, uma alimentação com calorias vazias vai lhe deixar mais cansado, indisposto e, talvez, doente. Em sua carreira, um longo período com calorias vazias conduz à seguinte equação:

Mais trabalho = menos valor

Outro aspecto em comum das calorias vazias na alimentação e no trabalho é o efeito bola de neve:

- se sua refeição traz poucos nutrientes, você precisará **comer mais** para obter a mesma energia;
- se o seu trabalho é disperso em 'atividades gordurosas', precisará **trabalhar mais** e mais horas para obter o mesmo resultado.

No médio ou longo prazos, este hábito alimentar o conduzirá à **obesidade e à diabetes**, e esta rotina de trabalho o deixará **sobrecarregado e ineficaz**.

Neste ponto, você **não conseguirá** reconquistar sua produtividade trabalhando mais, assim como **não recuperará sua saúde** comendo mais. Terá que comer **menos e melhor**, assim como trabalhará **menos e melhor**. Em suma, terá de reconquistar sua **EFETIVIDADE**.

Deixando a metáfora alimentar de lado e focando em sua produtividade profissional, o primeiro passo é **reavaliar** suas metas e **elaborar um relatório** para cada atividade, na forma de tabela, considerando:

1. propósito da tarefa
2. importância da tarefa para seu cargo/projeto.
3. número de horas consumidas
4. resultados reais

Volume de trabalho é bom, mas **foque na qualidade e no retorno**. Quanto maior sua efetividade, melhores serão os resultados em sua carreira e sua saúde.

Boa dieta!

www.metaexecutiva.com