

# MAIS RESULTADO COM MENOS TEMPO



*Adriano Sugimoto*

# SUMÁRIO

A VERDADEIRA FÓRMULA DO RESULTADO ..... 03

HISTÓRIA DO PESCADOR E DO EMPRESÁRIO ..... 04

O QUE É RESULTADO ..... 06

A ÁRVORE ..... 08

AÇÃO X REALIZAÇÃO ..... 10

TEMPO X RESULTADO ..... 12

COMO FAZER MAIS COM MENOS TEMPO ..... 14

**VOCÊ VAI VER..**




**A VERDADEIRA  
FÓRMULA DO  
RESULTADO**


# HISTÓRIA DO PESCADOR E DO EMPRESÁRIO




# HISTÓRIA DO PESCADOR E DO EMPRESÁRIO

Um empresário muito bem-sucedido, estava de férias caminhando por uma linda praia, quando avista um pescador que havia voltado da pesca e pergunta:

» Nossa! Você pegou muitos peixes! O que pretende fazer com eles? 


» É verdade! Eu gosto muito de pescar, esses peixes eu vou levar para compartilhar com meus amigos. Nós vamos tocar violão e fazer um churrasco. À noite eu irei jantar com minha esposa olhando para as estrelas. 


» Com tantos peixes, você poderia ganhar muito dinheiro. Nós poderíamos fazer uma sociedade! 


» Mas porque eu faria isso? 

» Você não vê? Com o lucro nós poderíamos comprar um barco maior e pegar ainda mais peixes! 

» Mas porque eu faria isso? 

» Você não vê? Com o dinheiro nós poderíamos construir uma fábrica, processar os peixes aqui mesmo e exportar para todo mundo! 

» Mas porque eu faria isso? 

» Você não vê? Com todo esse lucro, você poderia aposentar mais cedo, então você... teria tempo! Então, poderia ir pescar somente porque você gosta, compartilhar os peixes com seus amigos, fazer churrasco, e então jantar com sua esposa vendo as estrelas! 

**A conversa terminou repentinamente.**

O QUE É  
RESULTADO?



## O QUE É RESULTADO?

Na história do pescador e do empresário, vemos duas pessoas, uma que busca incessantemente o que acredita que precisa e outra pessoa que já encontrou.

Muitas vezes desejamos ter mais dinheiro, ter estabilidade, para poder ficar mais com a família e viajar. Mas nos perdemos no que estamos fazendo e não aproveitamos o que já está à nossa disposição. Queremos passar mais tempo com a família, mas não aproveitamos o tempo que já temos com ela. Queremos viajar, porém não conhecemos nem a cidade vizinha.

Por isso temos que encarar a vida de outra forma, olhando para o objetivo primeiro. E trazendo primeiramente tudo que já temos que satisfaz nosso objetivo. Não se perca nas metas e sim saiba os porquês de cada coisa que você faz.

Uma expressão muito boa para definir o resultado é ser feliz. Pois felicidade é subjetivo, e cada pessoa tem a sua própria ideia do que seria. Para alguns é estar com a família, é ter filhos, viajar, poder ajudar pessoas, ter uma casa ou um carro e por aí vai. Mas veja que não necessariamente tem haver com dinheiro. E se você olhar bem de perto, o que te faz feliz tem muito pouco haver com dinheiro. O dinheiro geralmente está relacionado com seus medos e não com a felicidade.

*Por isso, o que te faz feliz?  
E o que você já poderia ter agora?*





# A ÁRVORE





# A ÁRVORE

Imagine que você tem um dia terrível no trabalho, chegando em casa você não dá atenção para seu filho. No outro dia, você fica com remorso por não ter dado atenção ao seu filho e não consegue trabalhar direito. O que está acontecendo nessa situação? Um ciclo vicioso? Percebe que nesse caso, cuidar do seu filho é cuidar no trabalho e que também cuidar do trabalho é cuidar do seu filho?

Vamos imaginar uma árvore, onde os frutos são os resultados. Para que possamos ter mais frutos devemos aguardar e adubar a árvore. Mas preste atenção que isso se faz nas raízes e não no fruto. O que se põe na raiz que se transforma posteriormente.

Nossa vida tem essa semelhança, as vezes ficamos obcecados por um resultado, apenas olhando para ele continuamente. Mas não conseguimos ter a visão de que o resultado vem de outras coisas. Um exemplo clássico disso é o trabalho e o cuidado com o corpo. Nós queremos ter mais resultados no trabalho e ficamos horas além do que deveríamos, não nos alimentamos direito e largamos o exercício físico para lá. Com o tempo nossa mente já não funciona muito bem, não conseguimos ter ideias originais, o rendimento fica baixo e acabamos trabalhando ainda mais para suprir a falta de desempenho.



# AÇÃO X REALIZAÇÃO



# AÇÃO X REALIZAÇÃO

Já passou um dia inteiro trabalhando e no final teve a impressão de não ter feito nada? Isso é mais comum do que você imagina e acontece com todos nós. O fato é que passamos o tempo todo fazendo coisas, extremamente ocupados, correndo de um lado para o outro e sempre atrasados. Porém não conseguimos enxergar que estamos fazendo, mas não realizando. As ações não são produtivas e ao final delas não temos nada a mais em nossas vidas.

Por isso, sempre que estiver para fazer alguma coisa, lembre-se de perguntar a si mesmo: eu estou simplesmente fazendo algo ou estou realizando algo?

A realização é a ação que trás frutos. É a atividade que vai nos adicionar algo no trabalho, na saúde, na família e que vai ter um efeito prolongado.

Senão realizamos, ficamos como um cachorro que corre atrás do próprio rabo.



# TEMPO X RESULTADO





# TEMPO X RESULTADO

Qual a semelhança entre você e a pessoa que você considera mais bem-sucedida do mundo? E também sua semelhança com a pessoa mais malsucedida que você conhece? Todos nós temos um dia com duração de 24 horas. Não importa quem você seja tempo não pode ser comprado.

Mas então qual a diferença entre quem tem mais resultado e quem tem menos? A resposta está na quantidade de resultado que cada pessoa tem pelo tempo que ela emprega. Pessoas bem-sucedidas tem muito mais resultado com menos horas de dedicação.

Pensando nessa forma, como poderíamos ter mais resultados sem ter que aumentar nossa carga horária de trabalho?

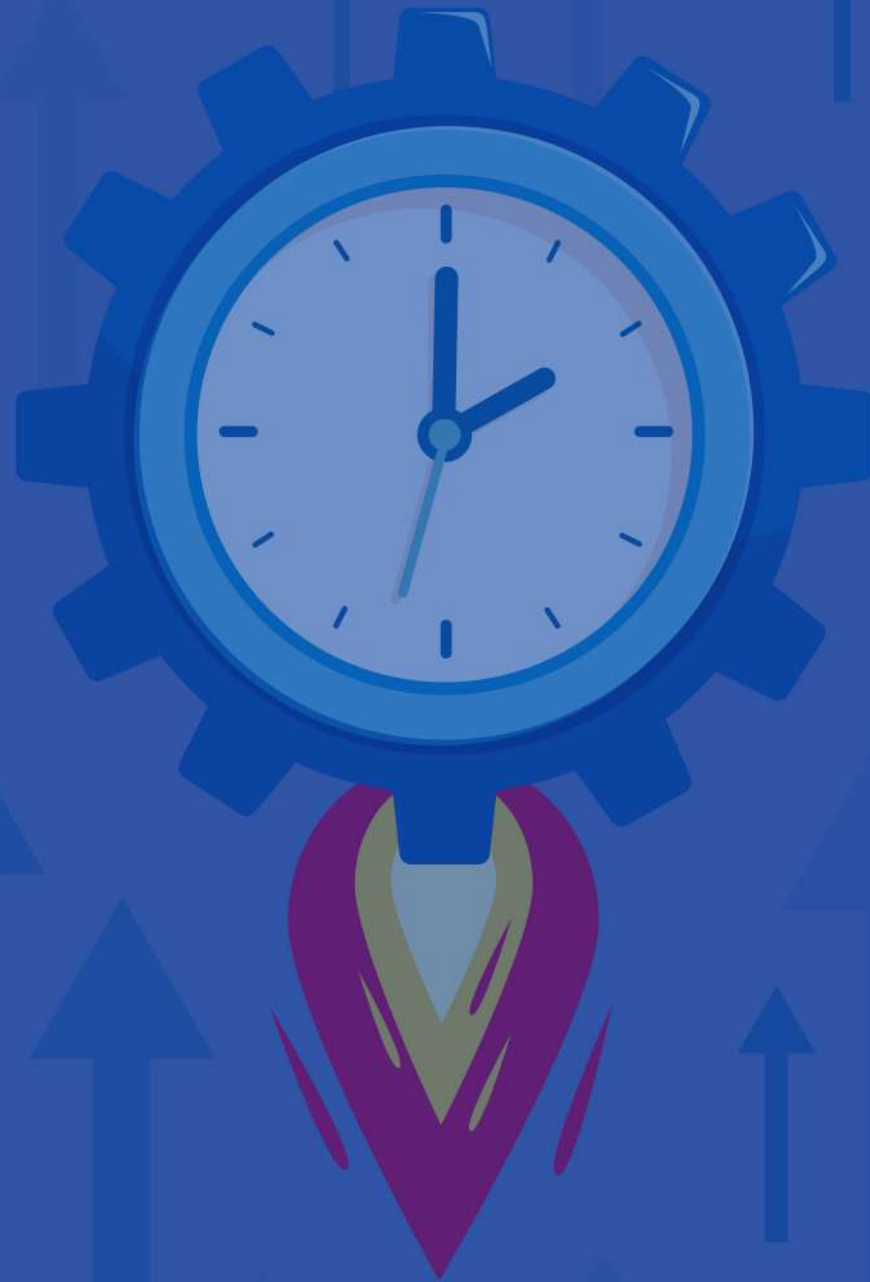
Vamos supor que você trabalhe 8 horas por dia e tenha o resultado X. Para progredir na vida você deve manter esse mesmo resultado e diminuir suas horas de trabalho. Supomos que você tenha conseguido reduzir para 6 horas. Agora você tem o mesmo resultado X, mas com 6 horas de trabalho e 2 horas livre. Nessas duas horas você irá começar a investir em algo que traga mais resultado de uma forma diferente. Com emprego desse tempo você terá um adicional de resultado Y. Agora você trabalha 8 horas e tem o resultado X+Y. O próximo passo é manter esse resultado e reduzir a carga horária para 6 horas e recomeçar o ciclo. Assim você terá a possibilidade de aumentar seus resultados indefinidamente.

Lembrando que resultado não tem nada haver com dinheiro se você não quiser. Se formos olhar por um ângulo mais abrangente, poderíamos nos perguntar o quanto somos felizes nas 24 horas que temos todos os dias.





# COMO FAZER MAIS COM MENOS TEMPO



# **COMO FAZER MAIS COM MENOS TEMPO**

Com tudo isso que nós falamos, o que poderíamos fazer para ter mais resultados em menos tempo? Separamos uma lista com algumas dicas, porém saiba que isso não necessariamente serve para você e que a real mudança sempre virá de você mesmo, pois só você é um expert em sua própria vida.

## **Dicas:**

- Tudo que for repetitivo faça rapidamente sem gastar muito tempo. Se possível delegue a tarefa para uma outra pessoa.
- Tome muita água, se alimente bem e cuide do seu corpo, pois seu corpo é sua ferramenta em todos momentos da sua vida, se ela não funcionar, seu dia não funciona.
- Deixe de fazer o que não é importante e não é essencial. À primeira vista podemos achar que tudo que fazemos é importante, porém se olharmos de perto veremos que muitas coisas não precisam ser feitas.
- Acorde mais cedo, tenha rotinas matinais e sempre esteja à frente das suas tarefas e não atrás.
- Saiba os porquês de cada coisa que você faz.
- Pergunte-se constantemente: Estou simplesmente fazendo algo ou estou realizando algo?
- Busque sempre novas forma de fazer as coisas, não se acostume em sempre fazer do mesmo jeito. Isso limita sua mente e você ficará limitado em todo resto.
- Ame as pessoas à sua volta o máximo que você puder.