

O tempo passa tão depressa...

O tempo passa tão depressa que nem percebemos. Hoje a sociedade vive uma síndrome muito comum: a síndrome da falta de tempo. Você já ouviu alguém falar que está com tempo sobrando? Acho que o tempo só perde para o dinheiro. Há quem diga: você arranja tempo para tudo, já o dinheiro...

Será que sabemos realmente administrar o nosso tempo? Acho que não. Afinal, reclamamos tanto a falta dele. Vivemos estressados, acordamos com despertador gritando em nosso ouvido, é uma guerra entre o horário e o cansaço. O corpo pede para ficar, mas a responsabilidade expulsa a gente da cama. Levanta, “engole” o café, toma banho, troca de roupa, corre para pegar o ônibus, depois fica horas no engarrafamento, trabalha, depois retorna ao lar e mais trânsito... Ufa! Mais um dia. Cadê o nosso tempo?

A vida da maioria dos brasileiros se resume desta forma. Parece que foi ontem que eu estava aqui escrevendo a mensagem de natal do ano passado... E não é que o tempo tratou de passar

tão rápido que já estamos chegando ao final de 2011? Penso que para vivermos mais e com qualidade de vida devemos aproveitar melhor o nosso tempo. Como? Trabalhando nossa mente. Procure ter pensamentos positivos, não se culpe tanto pelas coisas que deram erradas, foque naquelas que deram certo. Aprenda com as situações, não se torture com elas. Priorize

o que realmente é prioridade e vá fazendo as demais coisas com calma. Separe um tempo para fazer algo que goste, mesmo que seja por 10 minutos, alimente-se bem e o que não deu para fazer hoje, faça amanhã... Afinal, a vida não pode passar tão rápido quanto o relógio. Viva intensamente cada momento e lembre-se: viver bem é uma questão de escolha.

Dalmo Malheiros Ramos
Diretor – Presidente
SINDCON-RJ