

## Ganhe tempo para si e para a sua família

*“Preciso de ir ao supermercado mas não tenho tempo (já não tenho nada na despensa!). Queria estar mais tempo com os meus filhos, mas não consigo. Adorava ir tomar um café com um amigo mas é impossível. Quem me dera ter tempo para dormir, mas com os miúdos e com o trabalho jamais conseguirei. Queria mesmo ter tempo para ler o jornal este fim de semana mas...”*

Queremos fazer tudo e não temos tempo para nada. Será isto verdade? Mesmo verdade? Vou propor-lhe que pare e analise o que faz com o seu tempo, com aquele que quer passar sozinho, com amigos ou em família.

Primeiro sugiro-lhe que pegue num papel e numa caneta. Escreva todas as actividades para as quais gostaria de ter tempo. Já está? Selecciona uma. Aquela para a qual gostaria de começar por ter **mais** tempo. Quanto tempo **mais** gostaria de ter para essa actividade?

Não chega desejar. Tem que agir para que possa obter o que quer. Para tal necessita de estabelecer objectivos e definir pequenos passos que dependam de si. Precisa de saber para que quer mais tempo, quanto mais e o que necessita de fazer para “ganhar” esse tempo.

Para o ajudar nessa tarefa, proponho-lhe que responda agora às seguintes questões. Elas vão ajudá-lo a traçar o seu caminho.

- O que está a impedir-me de gastar mais tempo com esta actividade?

- Que pequeno passo poderei dar de forma a ter mais 15 minutos por dia para esta actividade?
- O que preciso de fazer para que isso aconteça?
- Qual é o primeiro passo?

Identificar o que queremos fazer do nosso tempo é assumir o controlo da nossa vida. Cabe a si decidir o que quer fazer com ele, como o quer utilizar, a que o quer dedicar – a actividades suas, com amigos, com a família...

Pense em si, os seus filhos agradecerão. Estará a ser um modelo para eles, mostrando-lhes que o tempo é um bem precioso de cada um e que pode decidir o que fazer com ele. Viver com ou sem tempo para si e para a sua família só de si depende!

Pela

Equipa da Family Coaching

[Inscreva-se num dos nossos workshops](#)