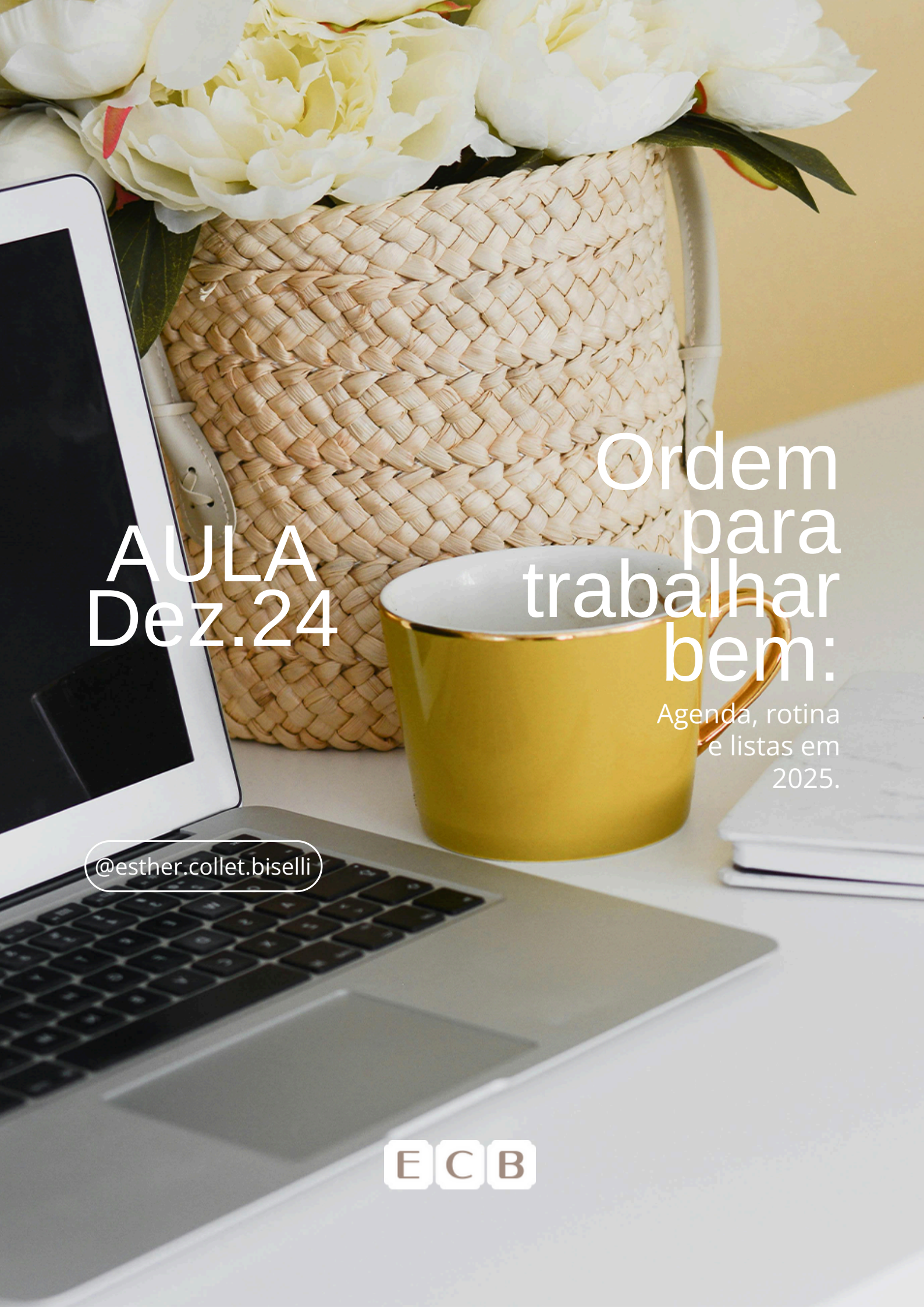




AULA
Dez.24

Ordem
para
trabalhar
bem:

Agenda, rotina
e listas em
2025.

@esther.collet.biselli

ECB

Live 3: Ordem para trabalhar bem

Olá, pessoal! Tudo bem? Nossa, que honra ter vocês aqui numa sexta-feira à noite. Gente, eu estava super achando que essa live não iria ser uma boa ideia, mas estamos aqui. Promessa é dívida e o importante é que a gente está juntas para conversar. Vou tentar ser o mais objetiva possível hoje para liberar vocês para essa sexta e para vocês curtirem a família de vocês, tá? Então, vou começar aqui, como a gente fez nas outras vezes, fazendo uma breve retomada. Na primeira live a gente falou um pouquinho sobre os sintomas que a gente tá vivendo, de uma desconexão da nossa natureza humana com o ambiente que a gente vive, cheio de estímulos, facilidades.

A gente tá vivendo, realmente, uma época de muitos sintomas de ansiedade, de todos esses pontos que tanta gente tá em comum, né? Cansaço, ansiedade, desmotivação. Depois, a gente foi chegando a um certo passo a passo para tratar isso, pra devolver ao nosso interior uma ordem, levando em consideração como funciona essa nossa natureza humana, exercitando ali o que a gente precisa nessa nossa natureza contemplativa. Ontem, a gente falou que uma forma muito boa de começar, é organizando a nossa casa, uma coisa muito material, muito palpável, para sair dessa inércia que a gente vive. Muitas vezes, a gente consegue, interiormente pensar que existe uma desordem, identificar os sintomas dessa desordem dentro de nós e a gente consegue até elaborar um plano cheio de propósitos, mas, mesmo assim, parece que falta alguma coisa, um empurrão pra gente, de fato, começar a dar os primeiros passos, né?

Então, se você se sente assim, é muito bom tentar transferir essa ordem interior pra ordem material. Começar, às vezes, arrumando uma pequena coisa na sua casa e isso vai te ajudar também a começar a sentir que você tá dominando aquele ambiente, a sentir que você está com as rédeas de volta, e, enfim, uma coisa vai ajudando a outra. A ordem interior, ela vai se refletindo para fora, e a de fora também vai se refletindo pra dentro, né? Então, a gente falou sobre isso, a gente falou sobre os motivos pra gente investir na nossa casa, que tem um milhão de motivos, e, basicamente, eu queria deixar vocês com aquela frase de que: “Não existe excelência sem ordem”, e de que “Vale a pena botar fé na ordem”, porque os frutos vêm, a ordem nos empodera dentro da nossa casa, dentro do nosso ambiente de trabalho, enfim. Então, hoje, eu queria também retomar um ponto muito importante, que é a ordem que a gente busca não é bem a ordem que aparece por fora, né? Então, às vezes, pode ser que a gente tenha um plano maravilhoso e a gente não está cumprindo aquele plano, que a gente tenha muitos propósitos, muitos compromissos e as coisas pareçam não tá saindo do papel, parece que a gente tá vivendo uma certa desordem, e, na verdade, a gente tá vivendo a ordem. E, às vezes, pode ser que, a gente esteja fazendo tudo certinho, tudo bonitinho, cumprindo ali os nossos checklists e a gente esteja ainda com aquela vida um pouco sem sentido, meio vazia, e, no fundo, com algum tipo de desordem.

Ela também tem uma perda de tempo de eficiência, porque, às vezes, você vai desmarcar um compromisso, aí você tem que riscar e marcar de novo. Perde aquela dinâmica fácil que tem no digital, você também não tem acesso fácil aos links, por exemplo, se você tem reunião com alguém no Meet, no Zoom, não tem ali. Não tem alarmes que também possam te lembrar de alguma coisa e você tem um espaço restrito, então, por exemplo, eu que gosto de escrever minha rotina inteira de cada dia, eu não consigo visualizar minha rotina inteira na física. Agora, a digital: O ponto positivo é que a gente não perde, tá tudo na nuvem, a gente pode acessar no computador, no iPad, no tablet, no celular e o ponto negativo, a gente normalmente se distrai mais, a gente pode sair da agenda e já entrar no Instagram, sair da agenda e responder mensagem e depois, as coisas parecem um pouco mais abstratas, de certa forma, porque parece que o movimento de escrever pode nos ajudar mais nesse sentido de deixar mais concreto. O que que eu gosto de fazer? Pessoalmente, vocês que já me conhecem aqui há um tempo, sabem que eu gosto muito de usar o Google Agenda pra conseguir visualizar a minha rotina inteira de cada dia, nos tempos de rotina que eu coloco lá, tipo, tempo de trabalho, almoço, trânsito, buscar as meninas, ficar com as meninas, depois leitura, enfim. Todos os blocos estão ali e eu uso uma cor pra cada tipo de atividade, eu não coloco alarme pra rotina, mas eu gosto muito de ter noção se eu estou respeitando a minha rotina ou não. Os compromissos eu marco de uma outra cor dentro de cada bloco. Eu acho que isso pra mim é muito visual e me ajuda e eu tenho muita facilidade pra esquecer as coisas nos lugares. Então, eu acho que ter na nuvem me ajuda demais, e como eu também faço muita reunião online, quase sempre eu recebo invites e coisas e que, de qualquer modo, eu vou ter que ter esses salvos na minha agenda de uma forma eletrônica então, eu gosto de colocar tudo ali.

Por outro lado, eu gosto muito de usar a física, a agenda física, como diário. Então, lembra que eu falei pra vocês que uma das coisas mais que pode mais mudar a nossa vida em termos de aproveitamento do tempo, é anotar como que a gente usou o tempo naquele dia? Como se fosse um diário de bordo? Então, como que eu usei meu tempo? Eu perdi tempo com alguma coisa ou eu aproveitei bem o tempo? Por causa do quê? Anotar isso num diário é muito bom, a gente vai ficando cada vez mais donos do nosso tempo de alguma forma e eu gosto de anotar agradecimentos, né? Lembra que eu falei pra vocês que um dos segredos pra gente conseguir ter ordem interior é executar os nossos propósitos com alegria? Com uma mão dada na alegria e a outra mão dada no espírito contemplativo? Esses dois, eles nos deixam estáveis. Então, a alegria, ela nasce muito desse espírito agradecido, da gente saber reconhecer tudo, tudo que aconteceu de bom na nossa vida. Isso eu adoro fazer escrevendo, escrever pequenas coisas que os filhos fizeram.

Hoje, por exemplo, a Martinha falou assim, do nada, né? Eu tava naquela coisa tensa lá e aí ela falou: “mamãe, você é muito linda.” Foi do nada, assim, né? Ela não costuma falar isso, é uma coisa que eu escreveria no meu diário hoje. “Hoje eu tava me sentindo assim, e de repente a Martinha me falou uma palavra que me acolheu.

