

Motivação & Sucesso

Por que esqueço tanto?

Luiz Marins



Por que será que me esqueço tanto das coisas? Serei eu a pessoa mais esquecida do mundo? Não consigo me lembrar das coisas que tenho que fazer. Quando me lembro, já é tarde e a oportunidade passou. O que fazer?

Muitas pessoas me perguntam como fazer para não esquecer com tanta frequência as coisas a fazer. Há várias teorias sobre a razão pela qual nos esquecemos das coisas. Desde teorias psicanalíticas que dizem que nos esquecemos do que, de fato, não queremos lembrar, até teorias pragmáticas que afirmam que o esquecimento não passa de falta de organização.

Sem entrar no mérito das teorias, quero dar algumas dicas simples para nos lembrarmos das coisas que temos a fazer:

1. Faça ao se lembrar. Não deixe para depois;
2. Crie uma situação para forçar a lembrança. Ex.: amarrar um fio no dedo ou trocar o anel de dedo;
3. Coloque um bilhete sobre o assento da cadeira. Isso o obrigará a ler antes de sentar;
4. Coloque um bilhete no espelho do banheiro;
5. Aumente sua disciplina. Tenha foco nas coisas realmente essenciais.

Das cinco pequenas dicas acima, a que acredito ser mais eficaz é desenvolver o hábito de fazer ao se lembrar. Muitos dirão que isso nem sempre é possível, mas se desenvolvermos em nós o hábito de fazer logo ao perceber, com certeza conseguiremos disciplinar nossa capacidade de viver sem tantos esquecimentos.

É claro que a administração do tempo é fundamental. Para isso é preciso separar o essencial do importante e do acidental para ter foco nas coisas essenciais. Coisas acidentais (de pouca importância) são as maiores ladras de tempo. É preciso ter cuidado para não se perder nas coisas acidentais e concentrar-se nas essenciais. O que não vale é dar desculpas pelo esquecimento. Lembre-se disso!

Pense nisso. Sucesso!