

## **A sabedoria de equilibrar trabalho e lazer**

Você está completamente satisfeito com a forma com que você equilibra trabalho e lazer? Gostaria de ter mais tempo para a família, mas não sabe como consegui-lo? Pensa que pode melhorar a sua qualidade de vida e o desempenho no trabalho se souber balancear os dois fatores?

Saiba que a cada dia, mais pessoas estão buscando qualidade de vida e menos carga horária de trabalho, ainda que isso implique em perdas financeiras. Parece haver três linhas predominantes de pensamento sobre como viver a vida. Uma delas defende trabalho duro por muitos anos, acúmulo de recursos financeiros visando um futuro próspero.

Uma outra linha prioriza curtir o máximo que a vida possa proporcionar e depois viver dos recursos da aposentadoria, ainda que esse não seja lá grandes coisas. Uma terceira tenta equilibrar trabalho e lazer durante toda a vida. Naturalmente, nenhuma delas garante que você tomou o melhor caminho. Mas, não optar e deixar a vida nos levar – o que acaba sendo uma outra opção - pode não ser uma decisão prudente.

Dependendo da situação que você se encontra, poderá mudar o rumo. Atualmente, é crescente o grupo de pessoas conhecido como workaholic que tenta reduzir a carga de trabalho para melhorar a qualidade de vida. O problema é que muitos não se dão conta que trabalham acima do limite. Você é do tipo workaholic? Tente responder as questões a seguir e descubra se você está trabalhando mais do que deveria:

Você começa a trabalhar bem cedo e termina tarde todos os dias?

Você está trabalhando mais, em relação ao ano anterior?

Você tem tirado, na média, menos de vinte dias de férias nos últimos três anos?

Tem o hábito de fracionar as suas férias ou adiá-las?

Você pensa no trabalho quando não está trabalhando?

Domingo à noite você prepara a roupa que vai usar na segunda-feira?

Sempre que tem oportunidade de frequentar eventos sociais, costuma falar sobre trabalho?

Você se sente desconfortável quando não está trabalhando?

Costuma se sentir cansado após uma noite de sono?

Caso você tenha respondido sim para quatro ou mais questões você é ou está prestes a se tornar um workaholic. Para os especialistas, é o momento de rever a vida em busca de melhorar o equilíbrio entre trabalho e recreação.

Agora que você já se conhece um pouco mais, é só agir em busca de mais qualidade de vida. Segundo dizia S. Brown, "Ninguém tem a felicidade garantida. A vida

simplesmente dá, a cada pessoa, tempo e espaço. Depende de você enchê-los de alegria”.

**Evaldo Costa**

Diretor do Instituto das Concessionárias do Brasil  
Escritor, consultor, conferencista e professor.

Autor dos livros: “Alavancando resultados através da gestão da qualidade”, “Como Garantir Três Vendas Extras Por Dia” e co-autor do livro “Gigantes das Vendas”

Site: [www.evaldocosta.com](http://www.evaldocosta.com)

Blog: <http://evaldocosta.blogspot.com>

E-mail: [evaldocosta@evaldocosta.com](mailto:evaldocosta@evaldocosta.com)