

## Os Dez Ladrões do Tempo

Dalai Lama

1. Poupe-se de pessoas que só chegam para partilhar queixas, problemas, histórias desastrosas, medo e julgamento dos outros. Não permita que o usem como um depósito de lixo.
2. Pague as suas contas a tempo. Da mesma forma, cobre aqueles que lhe devem ou, se você já percebeu que é impossível receber, escolha deixar para lá.
3. Cumpra as suas promessas. Senão cumpriu alguma, pergunte-se o porquê desta resistência. Tem sempre o direito de mudar de opinião, de se desculpar, de compensar, de renegociar e de oferecer outra alternativa diante de uma promessa não cumprida, mesmo que já um costume. A forma mais fácil de evitar o não cumprimento de algo que você não quer fazer é dizer “NÃO” desde o começo.
4. Elimine ou delegue, dentro do possível, aquelas tarefas que prefere não fazer, dedicando o seu tempo àquilo que desfruta fazer e lhe trazem resultados.
5. Dê permissão a si mesmo para um descanso quando necessário. Da mesma forma, permita-se agir quando estiver num momento de oportunidade.
6. Jogue fora, recolha e organize! Nada lhe tira mais energia que um espaço desordenado e cheio de coisas do passado que já não necessita.
7. Dê prioridade à sua saúde. Ofereça a devida atenção ao seu corpo (respiração, alimentação, actividade física).
8. Enfrente as situações tóxicas que está tolerando, como questões inconvenientes dentro do âmbito familiar ou ações negativas de amigos ou parceiros de trabalho. Pare de adiar!
9. Aceite. Não é resignação, mas nada lhe faz perder mais energia que o resistir e brigar contra uma situação que não pode mudar.
10. Perdoe. Deixe ir embora uma situação que está lhe causando dor. Acredite, tem essa escolha!

Fonte: <http://portaldobudismo.com/2014/06/26/os-dez-ladroses-do-tempo/>

*Think about it!*