

Quer disparar a sua produtividade?



DANIELA AREAL
High Performance Expert
Life Mentor
CEO DeRose Douro Foz
www.DeRoseDouroFoz.pt

Gostaria de **realizar muito mais** e manter simultaneamente uma **excelente qualidade de vida**?

Se respondeu afirmativamente a estas questões, então vai gostar deste artigo!

Quando desejamos ir mais além e obter resultados que nunca obtivemos antes, a primeira coisa que temos de compreender é que, necessariamente, temos que fazer coisas que nunca fizemos. Os hábitos e rotinas que tem conduziram-no até ao seu nível atual de produtividade e realização; mas o que o trouxe até este ponto não é o que o vai levar até ao ponto lá à frente, ao nível de produtividade e realização que pensou quando lhe coloquei as questões iniciais.

Faz sentido? Então prepare-se, pois vou desafiá-lo neste artigo!

Observe as suas rotinas diárias e veja como as pode otimizar! As suas rotinas matinais vão determinar a qualidade dos seus dias; as suas rotinas noturnas, a qualidade do seu sono, da sua recuperação do desgaste diário e o seu nível de retenção e aprendizagem das experiências vividas!

Qual é a primeira coisa que faz ao acordar?

Se respondeu “pegar no telemóvel”, saiba que isso está a programar o seu cérebro para duas coisas que são perigosas e que vão reduzir drasticamente o seu desempenho:

1 - Está a treinar o seu cérebro para ficar disperso

Estudos indicam que, em média, as pessoas abrem as redes sociais 150 vezes ao dia! Se começa o seu dia dessa forma, saiba que a primeira coisa que está a fazer no seu dia é treinar a sua mente a procurar o próximo comentário, a próxima *story*, a próxima partilha, ou seja, a deixar de ficar presente e a buscar incansavelmente um futuro supostamente mais entusias-

mante. Quando treina a mente para prestar atenção a tudo menos ao que está a acontecer realmente neste instante, perde totalmente a noção do que o presente tem para lhe oferecer, da realidade e passa a viver num hipotético futuro que pode nunca acontecer. Assim, não será de estranhar que, quando tem uma reunião ou participa de algum evento, não consiga focar-se, porque esteve a treinar o seu cérebro para se entediar com o presente e dispersar na ilusão do futuro.

2 - Está a programar-se para ser reativo e não ativo!

Quando a primeira coisa que faz é ler e-

no Facebook, está a colocar-se num estado reativo, em vez de num estado de ação, de criação. Dessa forma, está a treinar o seu cérebro não para ser criativo e produtivo, mas para ser passivo e para responder à agenda dos demais, em vez de criar a sua própria agenda.

Já lhe aconteceu começar o dia com uma mensagem com más notícias que lhe estragaram todo o seu dia? Alguma vez leu um *e-mail* ao acordar que o deixou imediatamente estressado e ficou nesse estado emocional horas a fio?

O problema, quando está no modo reativo, é que não consegue ter qualidade de vida e viver a sua melhor versão; quando



Quando a primeira coisa que faz é ler e-mails, *sms* ou ouvir o seu *voicemail*, quando mergulha de imediato no Instagram ou no Facebook, está a colocar-se num estado reativo, em vez de num estado de ação, de criação

-mails, *sms* ou ouvir o seu *voicemail*, quando mergulha de imediato no Instagram ou

está em modo de resposta às necessidades de todos os demais, simplesmente não consegue ter o poder sobre a criação da sua vida, sobre aquilo que quer construir e realizar... E isso é um preço demasiado alto a pagar... Concorda?

A produtividade está intimamente relacionada com a capacidade de estarmos absolutamente **presentes** naquilo que nos propomos fazer e de **eliminar as dispersões** (ou pelo menos reduzir drasticamente). É preciso criar as condições para estar no seu máximo e isso envolve:

- **o ambiente à sua volta** - evitando interrupções (definindo, por exemplo, horas para ler os *e-mails*, momentos específicos do seu dia em que recebe a equipa ou realiza reuniões, ir para lugares mais calmos quando precisa de 100% de foco, entre outros); e preparando os recursos neces-

sários para a execução das tarefas programadas.

• **o ambiente que cria dentro de si** - sobretudo, ter a mente limpa, ter muita vitalidade e gerar o nível de entusiasmo certo que lhe permita não procrastinar (normalmente relacionado com ter bem claro o motivo para fazer o que está a fazer).

Então o que fazer?

Deixar de mergulhar no telemóvel na primeira hora da manhã é a conclusão óbvia dos pontos acima. Mas pode ir mais além, para tornar o seu cérebro mais presente, mais ativo, mais produtivo. Um dos segredos dos TOP Performers é construir poderosas rotinas matinais e noturnas que chamem para si o poder da primeira e da última hora do dia. Estas horas devem ser sobre si e não sobre os outros e devem ser usadas para construir e potenciar as suas capacidades físicas, emocionais, mentais e cerebrais!

Dedique a sua primeira hora a trabalhar sobre os seus sonhos e projetos, a ler e a aprender criando novas sinapses e estimulando o seu cérebro com novidade constante, e cuide do seu corpo que é o seu veículo de ação, é o que lhe permite realizar!

Em próximas edições partilharei consigo rotinas poderosas para otimizar o seu corpo e cérebro para o alto desempenho, as

Estudos mostram que demora entre 21 e 66 dias a criar um novo hábito e, para sentir os seus efeitos, precisa de treiná-los diariamente; mas posso dizer-lhe que, passados os 4 dias iniciais em que precisará de muita força de vontade, a partir do 5º dia, sentirá os seus efeitos

mesmas que utilizo e ensino aos meus alunos. Fique atento!

Por agora, e para que possa fazer disparar desde já a sua produtividade, deixo-lhe uma **dica bem simples** mas que irá aumentar substancialmente a sua **vitalidade**, o seu **foco**, a sua **resiliência**, a sua **realização**, a sua capacidade de **gestão de stress**, o seu estado de atenção e alerta! E tudo isto em menos de 5 minutos por dia... Interessado?

Preciso agora que tenha mente aberta, e que se comprometa a testar em si antes de rejeitar.

Posso dizer-lhe que não é por acaso que Top Performers de diferentes áreas como Cristiano Ronaldo, Tim Kendall, Tim Ferris, Tony Robbins, Aubrey Marcus, entre muitos outros, são fervorosos adeptos deste hábito que vou partilhar consigo.

Estudos mostram que demora entre 21

e 66 dias a criar um novo hábito e, para sentir os seus efeitos, precisa de treiná-los diariamente; mas posso dizer-lhe que, passados os 4 dias iniciais em que precisará de muita força de vontade, a partir do 5º dia, sentirá os seus efeitos e já colherá excelentes resultados... Preparado?

Aqui vai: inicie todos os seus dias com um **banho frio!**

Pode começar com um banho morno e no final colocar a água no frio durante 30 segundos.

Gradualmente, aumente para 1 minuto e depois vá aumentando até chegar a 5 minutos!

Aceita o desafio? Eu sei que é apenas para vencedores, para **quem realmente quer** construir uma vida incrível de alta performance! Mas, se é leitor desta revista e se leu este artigo até ao fim, acredito que será um deles! ■

PUB

Se a vida te dá limões, faz limonada!

LEMON – Uma viagem para a felicidade faz uma abordagem fresca e profunda sobre o desenvolvimento pessoal e a felicidade individual, num contexto de mudança tecnológica e global. Através de exemplos, dinâmicas, histórias pessoais e ciência, o leitor é desafiado a refletir se vencer ou fracassar depende mais da sua atitude interna ou de fatores externos.

Enquanto seres humanos nascemos para sermos felizes. O que pode então levar, tantos de nós a seguir mais o software cultural do que o líder interior? Ter sucesso é uma consequência, ser feliz é uma decisão.

As respostas aparecem quando colocamos as perguntas certas: como posso alcançar a felicidade e o equilíbrio? Estará o nosso cérebro preparado para os desafios atuais? Existe algum método que nos permita alcançar uma felicidade sustentável?

Autor Sérgio Almeida **Páginas** 160 **PVP normal** € 13,90

Compre já em <http://livraria.vidaeconomica.pt>

✉ encomendas@vidaeconomica.pt ☎ 223 399 400

