

Você e o trabalho

Christian Barbosa

Você não consegue acordar cedo? Algumas dicas

Assim que o despertador toca, você pula da cama disposto a iniciar um novo dia? Poucas pessoas têm o dinamismo de levantar no primeiro instante da manhã. Quem nunca pensou naquele famoso “só mais um pouquinho” e esse pouco se tornou trinta minutos e desorganizou todo o restante do dia?

Calma, esse problema não é exclusivo seu, ao contrário: muitos vivem o mesmo dilema na hora de acordar cedo. Como acordar cedo sem pestanejar? A primeira pergunta sobre essa questão é: você realmente precisa acordar mais cedo? Algumas pessoas simplesmente não são produtivas pela manhã e, por mais que tentem, elas estarão contra seu relógio biológico. Nesse caso,

acordar mais cedo será apenas um martírio e nada de produtivo para suas tarefas diárias. A dica é aproveitar outros momentos para suas atividades e ser realmente focado nesses períodos.

Tirando essas pessoas que nunca serão produtivas pela manhã, existem alguns macetes que você pode fazer para conseguir acordar mais cedo. Selecionei algumas dicas interessantes:

1) Ache um propósito – Esse item é o mais importante. Se não tiver um motivo forte para acordar mais cedo você simplesmente não vai levantar no horário! Se você odeia acordar cedo, mas precisa praticar exercícios, por exemplo, e esse seria o único horário disponível, estabeleça esse propósito na sua mente. Pense sempre nos resultados;

2)Mente JDJ – Estudos indicam que o corpo humano precisa de 6 a 8 horas de sono para recuperar totalmente as energias. Mas, no caso do empresário João Dória Jr (JDJ), com 3h a 4h por dia de sono ele consegue estar 100% recuperado nas horas seguintes. Como? Ele disciplinou seu corpo para isso e utiliza um lema contra a preguiça: “mente manda, corpo tem de obedecer, para o resultado aparecer!”. É puro controle mental... Eu experimentei e dá certo em 70% dos casos para vencer a preguiça na realização de tarefas;

3) Faça esporte à noite – Se você se exercitar corre-

tamente antes de dormir, terá um sono mais recuperador e terá mais disposição durante sua manhã. Claro que isso aliado à boa alimentação, sem abusos;

4)Discipline seu corpo a dormir mais cedo–Não adianta querer dormir 1 hora mais cedo, mas se você for dormir 15 minutos antes do seu horário, em alguns dias conseguirá disciplinar seu corpo a antecipar seu sono. Quando se der conta em poucos meses conseguiu estabelecer um novo padrão de sono;

5) Durma bem–Nesse quesito existem várias soluções. A primeira é aliviar sua cabeça. Eu escrevo, pois parece que limpa a mente. Existe um aplicativo para smartphones chamado Relaxer que toca umas “musiquinhas” feitas para ativar seu sono profundo. Se o seu caso for mais complexo, consulte um médico;

6) Prepare seu ambiente – Já foi comprovado que as pessoas que desligam a TV, computador com pelo menos uns 45 minutos de antecedência de deitar, têm maior facilidade para dormir. Isso aliado a um quarto escuro ajuda a estimular seu sono, devido a reações químicas no seu cérebro. Faz parte do seu ambiente também um bom colchão e um bom travesseiro;

7) Coloque seu despertador longe – Costumo colocar meu despertador no closet, assim não tem como não levantar. Outra coisa é colocar dois ou três alarmes diferentes, assim vai ser despertado mais fácil. Se na primeira vez você levantar, tente acender alguma luz ou deixar a luz do sol entrar, da mesma forma que escuro estimula seu cérebro a dormir, luz estimula seu cérebro a despertar.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa especializada em programas e consultoria na área de produtividade. Site: www.maistempo.com.br



Christian dá dicas para o despertar