

Veículo: Apdata
Data: 17/08/2011



Você não consegue acordar cedo?

Christian Barbosa, consultor especializado em gestão de tempo, dá algumas dicas para você se organizar

***Christian Barbosa**

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 – principalmente se ainda estiver escuro. 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. É só pesquisar na internet que você o tema que você encontrará terá milhares de sites e artigos sobre esse "mal".

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 que levantar naquele horário poderá trazer para você, para a sua saúde. Se não tem um por que, a preguiça fala mais alto!

2) Mente JDJ – Estudos indicam que o corpo humano precisa de 6 à 8 horas de sono para recuperar totalmente as energias. Mas, no caso do empresário João Dória Jr, com 3h~4h/dia de sono ele consegue estar 100% recuperado nas horas seguintes. Como? Ele disciplinou seu corpo para isso. Para tanto, ele 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 meus casos para vencer a preguiça na realização de tarefas.

3) Faça esporte a noite – Já foi comprovado que aquela história que esporte de noite prejudica seu sono é puro mito! Se você se exercitar corretamente antes de dormir, terá um sono mais recuperador e terá mais disposição durante sua manhã. Claro que isso aliado a boa alimentação, sem abusos.

4)Discipline seu corpo a dormir um pouco mais cedo – Não adianta querer dormir 1 hora mais cedo, vai ser quase impossível. Agora se você for dormir 15 minutos antes do seu horário, em alguns dias conseguirá disciplinar seu corpo a antecipar seu sono. E assim gradativamente, quando se der conta em poucos meses conseguiu estabelecer um novo padrão de sono.

5) Durma bem – Você tem uma boa noite de sono? Se não tiver, será impossível acordar cedo, pois provavelmente estará cansado. Nesse quesito existem várias soluções, a primeira sem dúvida é aliviar sua cabeça. O que eu faço é escrever, parece que limpa a cabeça. Existe um APP para smartphones chamado Relaxer que toca umas "musiquinhas" feitas para ativar seu sono profundo. Em alguns casos você terá de consultar um médico, existem diversas patologias simples de resolver, mas que quando não tratadas prejudicam seu sono.

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. Sem dúvida investir nesses dois itens vale à pena! Aprendi a trocar meu travesseiro a cada 6 meses e tenho dormido bem melhor.

7) Coloque seu despertador longe – Costumo colocar meu despertador no closet, assim não tem como não levantar. Outra coisa que pode ajudar 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.

Não existe uma receita de bolo, cada corpo reage de forma diferente, e a ciência tem avançado nos estudos sobre o sono. Tenho lido muitos materiais sobre esse assunto. Vale tentar, o que não vale é viciar em remédio, não é verdade? E você? Quais suas dicas para uma boa noite de sono e um despertar mais fácil?

***Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros A Tríade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro.**