

Veículo: Administradores
Data: 08/09/2011



08 de setembro de 2011, às 07h41min

Acordar cedo e a gestão

Por Gustavo Rocha

Tamanho do texto: [A -](#) [A +](#)



CREDIFY
Marketing & Consult

- Consulta de Dados PE e PJ
- Enriquecimento de Cadastro
- Credit Score
- Higienização de Dados
- Listas de Dados Segmentados

SAIBA MAIS

www.credify.com.br Anúncios Go

Acordar cedo pode ser uma excelente ferramenta de ganho de tempo e produtividade em um dia de trabalho. Contudo, para muitas pessoas isto é um problema sério. Um interessante artigo de Christian Barbosa traz sete dicas boas para acordar cedo. Leia o artigo na íntegra aqui.

Levantar cedo pode ser o início de gerenciamento do seu tempo do dia. Gerenciar o tempo das atividades fará o seu dia muito mais produtivo!

Vamos as dicas:

- [Compartilhar](#)
- [Denunciar Spam](#)
- [Imprimir](#)

1 – Ache um propósito – Esse é o mais importante. Se não tiver um motivo forte para acordar mais cedo você não vai acordar cedo! Eu tenho um exemplo na minha casa. Minha esposa odeia acordar cedo, mas desde que botou forte a meta na cabeça de emagrecer e descobriu

que a academia está gerando resultados, ela acorda todos os dias bem cedinho e vai para a academia. Se não tem um porque, a preguiça fala mais alto!!!

2 – Mente JDJ (João Dória Jr) – Eu vou contar a história de vida do João em meu próximo livro, mas tem uma coisa que ele é bom: dormir pouco (3h~4h/dia) e estar 100% recuperado nas horas seguintes! Ele disciplinou seu corpo para isso. Como ele consegue? Ele disse que manda uma frase quando a preguiça pensa em aparecer: "Mente manda, corpo tem de obedecer, para o resultado aparecer!" É puro controle mental... eu experimentei e dá certo em 70% dos meus casos!!

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 e provavelmente já estará cansado. Nesse quesito existem várias soluções, a primeira sem dúvida é aliviar sua cabeça. Quando eu durmo mal é porque minha cabeça está explodindo de pensamentos e idéias. O que eu faço é escrever, parece que limpa a cabeça. Existe também um APP para smartphones (eu tenho para Ipad e Windows Phone) chamado Relaxer que toca umas "musiquinhas" feitas para ativar seu sono profundo. É bem útil. Em alguns casos você terá de consultar um médico, existem diversas patologias simples de resolver, 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, tem 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! Eu aprendi a trocar meu travesseiro a cada 6 meses e tenho dormido bem melhor.

7 – Coloque seu despertador longe – Eu 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.

Quanto mais preparados estamos para o nosso dia, melhor ele se aplica e desenvolve.

Cuide do seu tempo. Não permita ser escravo do relógio, bem como escravo apenas de suas necessidades biológicas.

Ter tempo para si mesmo é tão preciso quanto ter tempo para tarefas fundamentais no trabalho.

Quer mais tempo? Gerencie o tempo!!!

Artigo escrito por Gustavo Rocha – Diretor da Consultoria GestaoAdvBr
www.gestao.adv.br | gustavo@gestao.adv.br