

As vantagens de acordar cedo e como conseguir essa proeza



Christian Barbosa

Especial para
Diário da Manhã

Um novo estudo realizado pela jornalista norte-americana Laura Vanderkam reporta que as pessoas que são matinais têm um nível de sucesso maior do que as outras. Para a pesquisa, ela entrevistou diversas pessoas, entre eles o antigo CEO da Pepsi Steve Reinemund, que ia para a esteira às 5 da manhã antes de começar seu expediente.

Eu resolvi testar a pesquisa acordando uma hora mais cedo e, particularmente, eu tenho que concordar. Essa hora adicional no dia faz muita diferença. E a questão não é só acordar mais cedo, mas o que você pode fazer nesta hora a mais. No meu caso, a hora extra foi superpositiva para dar andamento a algumas coisas importantes como, por exemplo, a leitura de alguns livros, a preparação de relatórios da minha empresa, pensar na estratégia da empresa, etc. Coisas que eu faria, mas com essa hora adicional eu fiz isso e muito mais. Eu tinha uma média de planejar 7h para 10h de trabalho, com isso eu consegui aumentar meu planejamento em uma hora.

Você não precisa necessariamente trabalhar nessa hora extra. Você pode fazer um esporte, meditar etc. Em alguns dias eu aproveitei e fui para o tênis. Descobri que durante o jogo meu corpo não tem o mesmo rendimento pela manhã, porém ao longo do dia o exercício logo cedo faz muito bem.

Claro que tem uma questão de biorritmo altamente individual, onde cada pessoa sabe o seu melhor período para ser produtiva. Porém, se você realmente se propõe a acordar mais cedo para tocar suas atividades mais importantes, você tem uma série de vantagens. Primeiro porque o período da manhã em geral contém poucas chances de você ser interrompido. É você com você. Segundo, porque se você teve uma boa noite de sono, está recuperado e isso ajuda você e seu cérebro a pensarem melhor, tomar boas decisões e ter boas ideias.

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 – Se não tiver um motivo forte para acordar mais cedo, você simplesmente não vai levantar no horário! Se você 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.

2) Faça esporte à 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.

3) 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.

4) Durma bem – Sem uma boa noite de sono, será impossível acordar cedo, pois provavelmente estará cansado. Existem várias soluções, a primeira é aliviar sua cabeça. O que eu faço é escrever, parece que limpa a cabeça. Existe também 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 patologias simples de resolver, mas que quando não tratadas prejudicam seu sono.

5) Prepare seu ambiente – Já foi comprovado que as pessoas que desligam a TV e 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 longe para ter que levantar. Outra coisa que pode ajudar é colocar dois ou três alarmes diferentes, assim vai ser despertado mais fácil.

Não existe uma receita de bolo, cada corpo reage de forma diferente e para se adaptar é preciso dar tempo ao tempo, ou seja, não adianta acordar cedo hoje, pular amanhã e voltar depois. É preciso dar rotina ao seu corpo.

(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)