

ARTIGOS

Deixe que a leitura faça parte do seu dia

Christian Barbosa

Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade
www.maistempo.com.br



Costumo dizer que o tempo para a leitura é uma das coisas mais importantes em nossas vidas. No entanto, pesquisas apontam que o brasileiro costuma ler pouco.

No último ano, por exemplo, um estudo piloto do IBGE, realizado com mais de cinco mil pessoas com 10 anos ou mais nos estados do Pará, São Paulo, Rio Grande do Sul e Pernambuco e no Distrito Federal, apontou que a leitura ocupa em média seis minutos de um dia, já o tempo gasto na frente da televisão é de 2h35.

A leitura é vista por muitos como uma ação sem importância alguma, porém um livro nos faz sonhar e aprender. Para ajudar a dar um basta nesses índices negativos, escolhi um livro e confira algumas dicas que eu selecionei para

colocar a sua leitura em dia.

Menos TV, mais leitura. Se você diminuir o tempo que assiste TV com programas inúteis e utilizar esse tempo para ler um livro, será muito benéfico. Crie seu canto de leitura e escolha um lugar no seu ambiente preferido e decore-o para facilitar sua leitura, como: uma boa cadeira, luminária, incenso, música ambiente etc. Utilize esse espaço sempre que for ler.

Leitura seletiva. Você não precisa ler tudo que falam

para você ler. Foque em no máximo dois. Evite ler muitos livros simultaneamente, isso reduz sua produtividade de leitura e ainda tira o foco.

Leitura Dinâmica. Já fiz dois cursos de leitura dinâmica na minha vida e posso dizer que eles realmente funcionam.

Armazene o Importante. Se você está lendo um livro que seu conteúdo merece ser relido e recuperado posteriormente, existem três formas de fazer isso com mais produtividade: marcadores, utilize canetas de marcação de textos e grife o que achar importante; mapas mentais para resumir livros, reuniões e ter ideias; softwares, se você usar aplicativos como OneNote, Evernote, entre outros, poderá criar uma base de conhecimento pessoal e recuperar suas informações quando necessário.

Dedique menos tempo para ver TV e muito mais para uma leitura