

Como ampliar a energia diária

Christian Barbosa

opinio@hojeemdia.com.br

Muitas pessoas conseguem se planejar e priorizar suas tarefas adequadamente. No entanto, na hora de executar, não encontram disposição para cumprir tudo aquilo que foi estabelecido. Quando falta energia ou o dia não é perfeito, a primeira reação das pessoas é sentir preguiça, adiar, enrolar e deixar tudo por fazer.

Para sermos produtivos, precisamos dedicar tempo ao papel mais importante de nossa vida, que é exatamente o papel do EU. Ou seja, precisamos reservar tempo para nós mesmos. O conceito é simples, mas não simplista, pois somos formados por quatro áreas essenciais: física, emocional, mental e espiritual. Essas dimensões ajudam a aumentar nossa disposição, engajamento e saúde, o que gera mais produtividade e realização. Isso é o que chamamos de “gestão de energia”. Em diversas partes do mundo já existem centros clínicos que investem em pesquisas destinadas ao desenvolvimento de remédios, técnicas e recomendações para termos uma vida melhor e aprimorarmos a nossa produtividade.

Uma iniciativa que pode ajudar muito a recuperar a energia é a realização de pequenas pausas durante o expediente. O foco e a energia mental são como músculos, que sofrem fadiga devido ao excesso de uso e precisam de momentos de descanso para se recuperarem. Tente fazer intervalos de 10 a 20 minutos a cada 90 ou 120 minutos de atividade. Se fizer quatro ou cinco pausas por dia, você perceberá que procrastina-

rá menos, a disposição aumentará e a sua lista de tarefas vai fluir.

Procure beber ao menos dois litros de água por dia. Especialistas afirmam que a ingestão do líquido ajuda a regular a temperatura corporal, melhora a função renal, desintoxica o organismo e potencializa as funções do cérebro, ajudando na memória e na concentração. Coma a intervalos regulares. Evite longos períodos em jejum que prejudicam o metabolismo, pois o corpo compensa a falta de nutrientes com a diminuição da energia.

A prática esportiva é outra grande aliada na manutenção da energia. Procure incluir ao menos dois dias para praticar o esporte de sua preferência, para aumentar a sua disposição e vitalidade.

O que também pode drenar a energia são os pensamentos e emoções. Pensamentos negativos, tristeza e falta de motivação tiram o foco e a vontade de fazer algo mais. A partir do momento que nos tornamos conscientes e proativos em relação a esses pensamentos, temos condições de revertê-los. Às vezes, uma música, um filme uma leitura, uma conversa com um amigo, uma sessão de terapia ou a meditação podem ajudar a substituir os pensamentos negativos.

A administração do tempo e a reposição de energia fazem a diferença. Um precisa do outro. De que adianta ter tempo, mas não ter disposição? De que adianta ter energia sem um bom plano de execução? Use os dois com intensidade.

Especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da Triad PS