



Como aumentar a sua disposição no dia a dia

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 espiri-

tual. A partir do momento que passamos a administrar corretamente o nosso tempo, 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. A proposta é que com a introdução de pequenas mudanças no seu dia, você tenha ganhos incríveis.

Uma iniciativa que pode

ajudar muito a recuperar a energia durante o dia 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 procrastinará menos, a disposição aumentará e a sua lista de tarefas vai fluir.

Além disso, procure beber ao menos dois litros de água por dia. Especialistas afirmam que a ingestão do líquido ajuda a regular a temperatura corpo-

ral, melhora a função renal, desintoxica o organismo, trata a pele, os cabelos e também potencializa as funções do cérebro, ajudando na memória, na concentração e até mesmo no combate de algumas doenças. Tente fazer também intervalos regulares para comer. Ao evitar longos períodos em jejum, você evita o estresse do organismo, o que prejudica o metabolismo, pois o corpo compensa a falta de nutrientes com a diminuição da energia.

A prática esportiva também pode ser uma grande aliada na manutenção de sua energia diária. Ao programar a sua semana, procure incluir ao menos dois dias para praticar o espor-

te de sua preferência, isso vai ajudar a aumentar a sua disposição e vitalidade.

O que também pode drenar a energia são os nossos 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, um vídeo, uma leitura, uma conversa com um amigo, uma sessão de terapia ou a meditação podem ajudar a substituir os pensamentos negativos por outros mais produtivos.

A administração do tempo e

a reposição de energia, quando usadas em conjunto, fazem a diferença. Um fator precisa do outro. Um apoia o 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; não há contraindicação.

(Christian Barbosa – Maior especialista no Brasil em Administração de Tempo e Produtividade, é CEO 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)