

Cinco estratégias para tornar sua manhã mais produtiva

Uma pesquisa realizada nos EUA apontou que o período da manhã é o mais estressante para pais e mães. A análise destacou que o pico do estresse acontece sempre pela manhã, geralmente no horário em que os pais estão indo ou voltando da escola dos filhos. Além disso, o organismo sofre as consequências dessa agitação por 2h30, período em que o coração fica mais acelerado, resultando no aumento do nível de cortisol na corrente sanguínea, hormônio do estresse.

No entanto, não são apenas os pais que sofrem no início do dia. As manhãs costumam ser menos produtiva para grande parte das pessoas e, em alguns casos, por mais que a pessoa tente, ela não consegue render logo cedo, isso vai contra o funcionamento do relógio biológico dela.

Pesando em reverter esse quadro de estresse matinal, selecionei cinco estratégias que tornarão as suas manhãs mais produtivas. Confira:

1 – Pense em seus objetivos durante o banho - Em vez de cantar no chuveiro, visualize como seria se seus objetivos já estivessem realizados, como se fizessem parte da sua vida presente. O que as pessoas fariam ou o que você faria com as suas conquistas? Re-

flita nas suas ações como se tudo já tivesse acontecido. Agradeça pela realização e seja grato a quem lhe ajudou. Pensar nos resultados futuros é um motivador diário e faz com que você se conecte com as coisas importantes e prioritárias do dia.

2 – Tome um excelente café da manhã - Esqueça aquele cafezinho com açúcar cheio de pressa que você toma enquanto procura a carteira para ir trabalhar. Reserve dez minutos para se sentar à mesa e tomar um café da manhã decente, com pães, frutas, cereais etc. Se ao acordar você não tem tempo de preparar a refeição, organize tudo no dia anterior. Se você não consegue dez minutos para tomar um café de jeito algum, então esquece, você é um caso perdido! Lembre que quem quer faz, quem não quer arruma uma desculpa.

3 – Ouça músicas que te dão prazer no caminho para o trabalho - Seja no celular, no pendrive, no CD ou em qualquer outro meio, você precisa preparar um conjunto de pelo menos sete músicas que te empolguem, que te deixem pilhado e com vontade de sair abraçando o mundo. Pode ser no estilo "Simple the Best", Sertanejo, MPB, ROCK, ou qualquer outro ritmo que você gostar. Só não vale rádio, tem de ser uma

playlist pessoal e especial.

4 – Revise as Prioridades - Chegou no trabalho, revise o e-mail (revise, não fique trabalhando nele!), revise as prioridades não cumpridas no dia anterior e ajuste a sua lista de prioridades. Pense nas atividades que precisam ser realmente atingidas no dia e planeje para que sejam executadas no melhor momento do seu dia.

5 – Beba água quente com limão - Isso é novo, mas tem muita gente comentando sobre os benefícios de beber água morna com gotas de limão. Além de ter vitamina C, regular o Ph do corpo e proteger o sistema imunológico, a combinação estimula o raciocínio. O potássio do limão ajuda a nutrir o cérebro. Eu tenho experimentado em alguns momentos, claro que o efeito não é igual ao espinafre para o Popeye, mas li tantos estudos sobre isso hoje que nem que seja por efeito placebo já dá uma ajuda.

Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, CEO da Triad PS - empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo e ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100.