

CHRISTIAN BARBOSA

Manhã mais produtiva

Pesquisa norteamericana apontou que o período da manhã é o mais estressante para pais e mães. Pico do estresse acontece no horário em que pais estão indo ou voltando da escola dos filhos. O organismo sofre consequências dessa agitação por 2h30, coração mais acelerado resultando no aumento do nível de cortisol, hormônio do estresse. No entanto, não apenas os pais. Manhãs costumam ser menos produtivas para muitos, mas há estratégias que podem ajudar na melhoria da performance. Uma, é pense nos objetivos do dia 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. Pensar em resultados futuros é altamente motivador e faz com que você defina prioridades.

Outra: tome um excelente café da manhã. Faça isso sentado à mesa. Coma pães, frutas, cereais. Se for necessário, organize no dia anterior. Se você esses dez minutos, esqueça. Você é um caso perdido. Ouça músicas que te dão prazer no caminho para o trabalho. Pode ser no celular ou qualquer outro meio, mas não vale rádio. Você precisa de, pelo menos, sete músicas que o empolguem, deixem pilhado, com vontade de abraçar o mundo. Pode ser

em qualquer ritmo, mas tem que ser as 'suas' músicas.

Revise prioridades. No trabalho, revise o e-mail, mas não fique trabalhando nele. Veja o que não cumpriu no dia anterior e ajuste às atividades do dia. Outra dica: beba água morna com limão! É vitamina C, e temperatura reguladora do Ph do corpo, protetora do sistema imunológico. De mais a mais, estimula o raciocínio, já que o potássio do limão ajuda a nutrir o cérebro. Tenho experimentado. Claro que o efeito não é igual ao espinafre do Popeye, mas li tantos estudos sobre isso que nem que seja por efeito placebo já vale como ajuda.

Christian Barbosa

Especialista em administração de tempo e produtividade