



SUPLEMENTOS | FEMININO

Quinta-feira, 20 de Setembro 2007, 12h25

Organize sua mente

Christian Barbosa, presidente da Tríade do Tempo, sugere algumas estratégias para combater a falta de foco

Jornal da tarde

*Quando você se organiza e define objetivos, consegue saber o que precisa realmente fazer no seu dia. Liste todas as atividades e priorize numericamente.

*Quando precisar se focar em uma atividade, desligue completamente seu celular, e-mail e feche a porta. Quanto mais se afastar das possíveis interrupções, mais sucesso terá na sua concentração.

*Crie um ritual para sua concentração. Escolha uma música tranquila que você goste e o ajude a relaxar. Alguns estudos comprovam que a música aumenta a concentração. Isso a colocará em estado de concentração muito mais rápido.

*Antes de iniciar seu trabalho, relaxe por alguns minutos. Respire profundamente algumas vezes. Deixe a mente fluir. A pressão diária aumenta a adrenalina e deixa o ritmo mais ansioso e agitado, o que propicia a falta de foco.

*Deixar o e-mail ligado diretamente é um vício perigoso e um dos maiores causadores da falta de foco em seu ambiente. Estabeleça horários durante o dia para essa atividade.

Copyright © 2007 Grupo Estado. Todos os direitos reservados.