



TDAH

Além das Limitações

SUPERE O TABU E DESCUBRA SEU POTENCIAL

**AUTORA
EDITORA SHARK**

**EDITORA
SHARK**

COPYRIGHT 2021 EDITORA SHARK

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS E
PROTEGIDOS PELA LEI 9.610, DE 19.2.1998. A
EDITORA SHARK**

**ESTE E-BOOK FOI REVISADO SEGUNDO O
NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO DA LÍNGUA
PORTUGUESA.**

2021

"Não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. Acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Autor Desconhecido

TDAH ALÉM DAS LIMITAÇÕES:

Supere o tabu e descubra seu potencial

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Não caia na armadilha da gestão de tempo

CAPÍTULO

02

Qual o melhor horário para estudar

CAPÍTULO

03

2 passos para largar hábitos ruins

CAPÍTULO

04

É por isso que você está sempre cansado

CAPÍTULO

05

Como evoluir 10 anos em 12 meses

ÍNDICE

CAPÍTULO

06

Como criar bons hábitos

CAPÍTULO

07

A pornografia está matando seu cérebro!

CAPÍTULO

08

Não tem problema nenhum em você errar
ou tomar decisões erradas

CAPÍTULO

09

Seja efetivo, e não produtivo!

ÍNDICE

CAPÍTULO

10

Não queira fazer de tudo uma prioridade

CAPÍTULO

11

Invista em você mesmo e respeite as suas
necessidades

CAPÍTULO

12

Foque no hoje e fuja da ansiedade

CAPÍTULO

13

Como a ansiedade pode afetar você

CAPÍTULO

14

Praticando a atenção plena para superar a
ansiedade

ÍNDICE

CAPÍTULO

15

Como gerenciar seus pensamentos para
controlar a mente ansiosa

CAPÍTULO

16

Maneiras de encontrar a calma instantânea
em momentos de crise

CAPÍTULO

17

Como usar técnicas de respiração para
parar a ansiedade

CAPÍTULO

18

Pratique a gratidão

CAPÍTULO

19

Se posicione e mantenha a sua
autoconfiança no topo

ÍNDICE

CAPÍTULO

20

A preguiça é uma desculpa

CAPÍTULO

21

Tenha autodisciplina!

CAPÍTULO

01

NÃO CAIA NA
ARMADILHA DA
GESTÃO DE
TEMPO

Nós, seres humanos, temos uma expectativa de vida de 75 anos em média para toda a população mundial. Então é óbvio, mesmo sendo bastante tempo, mesmo se nós tirarmos dessa conta o tempo que ficamos dormindo ou comendo, estudando, tomando banho, limpando a casa e todas as outras tarefas que fazemos durante o dia, a gente não tem muito tempo. E mesmo não tendo muito tempo se tem algo que parece impossível é cuidar desse nosso **tempo precioso**.

Porque não existe nenhum tipo de riqueza que seja mais valiosa que a de tempo.

*“Medo da morte? Eu sou um físico velho Murphy,
eu tenho medo do tempo.”*

Dr. Brand - Interestelar

E todos os dias eu recebo mensagens de pessoas me pedindo ajuda, porque estão naquela situação que tal vez você já conheça. “Eu quero mudar de vida, eu tenho sonhos que eu preciso conquistar, mas não consigo largar a preguiça, o sofá e a Netflix...”

Mas relaxa, porque isso é normal, o nosso cérebro quer conforto, ele quer ficar de boa gastando o mínimo possível de energia e hoje em dia nós temos milhares de opções de distrações e pacificadores para a nossa mente

escolher qual vai ser o foco da preguiça do dia. E como você já está aqui eu não quero que você perca mais tempo então vou te dar uma ajuda para melhorar essa situação.

Primeiro de tudo, você precisa ter consciência para **não cair na armadilha da gestão de tempo**. Que é algo que acontece muito com quem quer mudar de vida porque gestão de tempo nos diz que se formos mais eficientes a gente consegue criar mais espaço para todas as nossas tarefas. Mas isso não tem lógica nenhuma porque se a gente vai por esse caminho só existe um resultado óbvio que é o Burnout, porque cuidar do seu tempo não é otimizar o máximo a maior quantidade de tarefas possíveis, e sim organizar o que você precisa fazer e delegar o que você não precisa de fato fazer.

Como eu sempre digo, “não adianta fazer bem feito algo que não precisa ser feito”, por isso você só pensar em otimizar e realizar a maior quantidade de coisas possível você não tá sendo efetivo e sim só está ocupando todo o seu tempo, e se tem uma regra que a gente precisa ter para nossa vida é o que vamos falar a seguir.

CAPÍTULO

02

QUAL O MELHOR
HORÁRIO PARA
ESTUDAR

Encontrar o melhor horário para estudar é fundamental para otimizar o aprendizado e garantir um aproveitamento eficiente do tempo. Para pessoas com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), a gestão do tempo e a criação de uma rotina de estudos adequada podem fazer toda a diferença.

O TDAH é caracterizado pela dificuldade em manter a atenção, controlar impulsos e lidar com a hiperatividade. Por isso, a escolha do horário ideal para estudar torna-se especialmente importante, levando em consideração os padrões individuais de concentração e energia.

Uma das estratégias recomendadas é **identificar os momentos do dia em que a você apresenta maior clareza mental e disposição**. Alguns indivíduos podem ter um desempenho melhor pela manhã, quando estão mais descansados e com a mente mais alerta. Nesse caso, reservar as primeiras horas do dia para estudar pode ser uma opção viável.

Por outro lado, há aqueles que se sentem mais produtivos durante a tarde ou à noite. É importante respeitar os ritmos biológicos individuais e considerar o período em que a concentração tende a ser mais elevada. Se você se sente mais focado e engajado durante essas horas, então esse é o momento ideal para dedicar-se aos estudos.

Além do horário, é essencial criar um ambiente propício para o estudo. Reduzir distrações, como barulhos externos, celulares e redes sociais, pode ser um grande aliado para manter o foco. A organização do espaço de estudo também é relevante, garantindo que materiais e recursos necessários estejam ao alcance, evitando perdas de tempo em busca de materiais perdidos.

Outra estratégia benéfica é **dividir as sessões de estudo em blocos de tempo menores, com pausas regulares**. O TDAH pode tornar difícil a manutenção da concentração por longos períodos, por isso, intervalos curtos e frequentes podem ajudar a recarregar a energia e melhorar a produtividade.

Vale ressaltar que cada pessoa é única e pode apresentar preferências e necessidades diferentes. Experimentar diferentes horários e técnicas de estudo é fundamental para descobrir o que funciona melhor em cada caso. Além disso, é recomendável contar com o apoio de profissionais especializados, como médicos e psicólogos, que poderão fornecer orientações personalizadas e estratégias específicas.

Em resumo, o melhor horário para estudar para pessoas com TDAH depende das características individuais e preferências de cada um. Identificar os

momentos de maior clareza mental, criar um ambiente adequado e utilizar técnicas de organização e pausas regulares são fundamentais para otimizar o aprendizado e alcançar melhores resultados acadêmicos.

CAPÍTULO

03

2 PASSOS PARA
LARGAR
HÁBITOS RUINS

Largar hábitos ruins pode ser um desafio para qualquer pessoa, mas para aqueles que têm TDAH, pode ser ainda mais difícil devido à dificuldade em manter o foco e controlar impulsos. No entanto, com uma abordagem estratégica e determinação, é possível superar esses hábitos indesejados.

Aqui estão dois passos para ajudar pessoas com TDAH a largar hábitos ruins:

1. Autoconhecimento e definição de metas: O primeiro passo fundamental é desenvolver um maior autoconhecimento sobre os hábitos que se deseja modificar e identificar as razões por trás deles.

Uma tendência muito comum é cair em padrões repetitivos e viciosos, mas compreender por que esses hábitos são prejudiciais e quais são as consequências negativas associadas a eles é essencial.

Uma vez que se tenha uma clara compreensão do hábito que se deseja abandonar, é importante **estabelecer metas realistas** e mensuráveis. Dividir o processo de mudança em etapas menores e mais alcançáveis pode tornar a transição menos assustadora e mais viável.

Por exemplo, se o hábito a ser abandonado é procrastinar, a meta inicial poderia ser dedicar 15 minutos diários a uma tarefa específica, e então gradualmente aumentar o tempo à medida que a disciplina e a concentração melhorem.

2. Implementação de estratégias de gerenciamento:

O segundo passo é adotar estratégias de gerenciamento adequadas para lidar com os desafios diários e auxiliar na superação dos hábitos indesejados. Alguns exemplos de estratégias eficazes incluem:

- Criar rotinas estruturadas: Estabelecer uma rotina diária consistente e estruturada pode ajudar a se organizar e manter um senso de direção. **Definir horários fixos para atividades específicas**, como estudar, trabalhar, praticar exercícios físicos e relaxar, pode ajudar a minimizar a impulsividade e a desordem.
- Utilizar lembretes e alarmes: **A utilização de lembretes visuais, como notas adesivas, alarmes ou aplicativos de lembretes no celular, pode ajudar a lembrar de tarefas importantes e evitar distrações.** Essas ferramentas podem auxiliar na construção de hábitos mais saudáveis e na quebra dos padrões antigos.
- Buscar apoio: Compartilhar suas metas e desafios com alguém de confiança pode ser um grande incentivo para abandonar hábitos ruins. Ter um parceiro de prestação de contas ou se juntar a grupos de apoio pode fornecer o suporte emocional necessário e incentivar você a se manter comprometido com as mudanças desejadas.

Ao seguir esses dois passos, é possível se aproximar de maneira efetiva da superação de hábitos ruins:

- Praticar autocompaixão e paciência: Largar hábitos ruins exige tempo e esforço, e é importante lembrar que haverá recaídas ao longo do caminho. É fundamental praticar a autocompaixão e **ser paciente consigo mesmo durante o processo de mudança**. Aceitar que é normal cometer erros e recair em hábitos antigos permite aprender com as experiências e seguir em frente com maior determinação.
- Recorrer a técnicas de gerenciamento do TDAH: Existem várias estratégias específicas para o gerenciamento do TDAH que podem te auxiliar no abandono de hábitos ruins. Por exemplo, técnicas de gestão do tempo, como a técnica Pomodoro (alternando períodos de trabalho focado com pequenos intervalos), podem ajudar a aumentar a produtividade e reduzir a impulsividade.
- Buscar suporte profissional: É importante lembrar que cada pessoa é única, e o apoio de profissionais especializados pode ser extremamente valioso. Um médico ou psicólogo pode fornecer orientações personalizadas, técnicas de gerenciamento específicas e até mesmo considerar a possibilidade

de medicamentos, se necessário, para auxiliar no controle dos sintomas durante o processo de abandono de hábitos indesejados.

Largar hábitos ruins não é uma tarefa fácil para qualquer pessoa. No entanto, **com autoconhecimento, definição de metas, implementação de estratégias de gerenciamento e apoio adequado, é possível alcançar uma mudança positiva e duradoura.**

Lembre-se de ser gentil consigo mesmo durante esse processo e celebrar cada pequena conquista ao longo do caminho. Com determinação e persistência, você pode superar hábitos ruins e alcançar uma vida mais saudável e equilibrada.

CAPÍTULO

04

É POR ISSO QUE
VOCÊ ESTÁ
SEMPRE
CANSADO

Você está constantemente cansado, mesmo após uma noite de sono adequada? Pode ser que a sobrecarga mental seja a culpada. Para pessoas com TDAH, a sobrecarga mental é um sintoma comum e desafiador que afeta a energia, o bem-estar e a qualidade de vida.

A sobrecarga mental no TDAH ocorre devido ao funcionamento atípico do cérebro, que resulta em dificuldades para processar informações de forma eficiente e manter a atenção em uma única tarefa.

Isso leva a um constante bombardeio de pensamentos, distrações e impulsos, que consomem muita energia mental.

Esse esforço mental adicional pode levar ao cansaço crônico e sensação de esgotamento. Geralmente as pessoas descrevem se sentir como se estivessem lutando para nadar contra uma correnteza forte o tempo todo.

A tarefa de simplesmente manter o foco e executar tarefas diárias pode exigir um esforço desproporcional em comparação outras pessoas.

Além disso, a sobrecarga mental no TDAH pode resultar em uma sensação de constante pressão e ansiedade. A dificuldade em se concentrar e completar tarefas pode gerar frustração, baixa autoestima e aumento dos níveis de estresse. **Esse ciclo contínuo de preocupações e emoções negativas também contribui para o cansaço físico e mental.**

Para lidar com a sobrecarga mental do TDAH e reduzir o cansaço crônico, é essencial adotar estratégias de gerenciamento adequadas:

1. Organização e planejamento: Estabelecer rotinas estruturadas, criar listas de tarefas e utilizar ferramentas de organização, como agendas e aplicativos, podem ajudar a reduzir a sobrecarga mental. **Ao ter um plano claro e definido, você pode se concentrar nas tarefas de forma mais eficiente e minimizar a sensação de estar sobrecarregado.**

2. Gerenciamento do tempo: A gestão adequada do tempo é essencial para evitar a procrastinação e a sobrecarga mental. Técnicas como a técnica Pomodoro (trabalhar em intervalos de tempo curtos, seguidos de pequenas pausas) podem ajudar a dividir as tarefas em segmentos menores e mais gerenciáveis, tornando-as menos pesadas.

Além dessas estratégias, é importante buscar apoio profissional. Médicos e terapeutas especializados em TDAH podem oferecer orientações personalizadas, técnicas de enfrentamento e, se necessário, considerar opções de tratamento, como medicamentos, para ajudar a reduzir a sobrecarga mental e os sintomas relacionados.

Além disso, é fundamental cuidar da saúde geral para lidar com a sobrecarga mental. Uma boa qualidade de sono, alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e momentos de relaxamento podem ajudar a fortalecer o corpo e a mente, proporcionando maior energia e resiliência para enfrentar os desafios do TDAH.

É essencial lembrar que a sobrecarga mental no TDAH é uma realidade, e reconhecer essa dificuldade é o primeiro passo para lidar com ela de forma mais efetiva. Buscar apoio, tanto profissional quanto de familiares e amigos, é fundamental para enfrentar os desafios diários.

Lembre-se de ser gentil consigo mesmo. Aceite que as limitações existem e que a sobrecarga mental não é culpa sua. Celebre as pequenas conquistas e lembre-se de que cada passo dado na direção do autocuidado e do gerenciamento do TDAH é um progresso significativo.

CAPÍTULO

05

COMO EVOLUIR
10 ANOS
EM 12 MESES

Para muitas pessoas, o desejo de crescimento pessoal e avanço na vida é algo constante. No entanto, para aqueles que têm o TDAH, pode ser ainda mais desafiador encontrar a motivação e a organização necessárias para alcançar seus objetivos.

No entanto, com algumas estratégias eficazes e um foco direcionado, é possível evoluir e progredir significativamente em um curto período de tempo. Aqui estão algumas dicas para ajudar pessoas com TDAH a evoluírem 10 anos em 12 meses:

- Defina metas claras e realistas: O primeiro passo é estabelecer metas claras e específicas para o que você deseja alcançar. As metas devem ser desafiadoras, mas ao mesmo tempo realistas e mensuráveis. Divida-as em etapas menores e crie um plano de ação para cada uma delas. Ao definir metas claras, você terá uma direção clara a seguir e poderá se concentrar em alcançar um objetivo de cada vez, evitando a sobrecarga mental.
- Estabeleça rotinas e crie hábitos saudáveis: As rotinas estruturadas são fundamentais para pessoas com TDAH. Elas fornecem estabilidade, minimizam a impulsividade e ajudam a manter o foco. Estabeleça horários regulares para atividades como estudo, trabalho, exercícios físicos, sono e momentos de lazer.

- Crie hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, prática regular de exercícios e técnicas de relaxamento, que irão impulsionar sua energia e foco.
- Encontre estratégias de organização eficazes: Pessoas com TDAH podem enfrentar dificuldades em manter a organização. Encontre estratégias que funcionem para você, como listas de tarefas, calendários, aplicativos de organização ou um sistema de arquivo físico. Descubra o que funciona melhor para o seu estilo de aprendizagem e utilize ferramentas que o ajudem a se manter organizado e no controle.

CAPÍTULO

06

COMO
CRIAR BONS
HÁBITOS

Quais foram as decisões que você já tomou hoje sem pensar? Acordar e mexer no celular? Ouvir música enquanto trabalhava? Conferir se trancou todas as portas de casa antes de sair? Diariamente, fazemos várias coisas no “piloto automático”.

Isso acontece porque, para poupar energia e esforço, nosso cérebro usa o conhecimento já adquirido para transformar nossas decisões repetidas em hábitos. Quando percebemos, depois de um tempo, não decidimos mais. Estamos simplesmente executando as ações previamente definidas.

Um estudo feito pela Universidade de Duke, mostrou que os hábitos são responsáveis por aproximadamente 40% das nossas atitudes diárias. Então, podemos supor que se você não cria bons hábitos durante a vida, acaba perdendo quase metade de cada dia para a improdutividade ou deixando de lado aquilo que é realmente importante.

Entender a relevância de criar bons hábitos é fácil, mas colocar tudo em prática é um grande desafio para a maioria das pessoas.

Mas será que existe um passo a passo para atingir esse objetivo?

1. Reflita sobre o seu dia a dia: Identificar os componentes dos seus loops (deixa, rotina e recompensa) é essencial para conseguir mudar ou criar bons hábitos.

Identificando seus padrões de comportamento fica mais fácil evitar gatilhos que sejam prejudiciais e moldar a criação de bons hábitos por meio de recompensas que sejam valorizadas por você.

- **2. Estabeleça pequenos objetivos:** Para formar bons hábitos é preciso disciplina e determinação. Valem aquelas velhas máximas de “um dia após o outro” e “um passo de cada vez”, sabe? Se você tentar mudar tudo de uma vez só, é bem possível que se frustre.

Comece com simplicidade! Selecione bons hábitos que sejam mais fáceis de serem implantados no início.

Gradativamente, você pode aumentar a dificuldade e alcançar objetivos maiores.

É impossível correr uma maratona no seu primeiro dia de treino, por exemplo. Seu instrutor irá falar para você começar com dez minutos e quando perceber que ficou fácil demais, irá aumentar o tempo do exercício.

Quando perceber, você já vai estar correndo longas distâncias.

- **3. Busque por inspirações:** Uma ótima maneira de adquirir e manter bons hábitos é buscar por referências.

Podem ser mentores ou profissionais que você admira, em relação a hábitos específicos.

Eles são a prova viva de que com disciplina, os bons resultados chegam.

Se você admira o seu gestor por ele ser muito produtivo, por exemplo, pergunte quais são os hábitos que o ajudam nisso. Ele pode te dizer que sempre faz as tarefas que exigem maior nível de atenção no início da manhã.

Isso não quer dizer que você vai precisar fazer exatamente igual, mas irá te mostrar a importância de entender em qual período do dia você é mais produtivo.

- **4. Foque no longo prazo e celebre:** Um dos principais desafios para criar novos hábitos é que os resultados não aparecem de maneira imediata. Quando você não vê resultados, acaba se desmotivando.

Tenha em mente que grandes evoluções precisam de tempo.

Para manter a determinação, uma ótima ideia é dividir o caminho em etapas, comemorando a conquista de cada uma pequena vitória.

CAPÍTULO

07

A PORNOGRAFIA
ESTÁ
MATANDO SEU
CÉREBRO!

A pornografia pode ter efeitos negativos no cérebro humano, especialmente quando consumida de maneira excessiva e compulsiva.

É importante ressaltar que os efeitos podem variar de pessoa para pessoa, e nem todos os indivíduos experimentarão os mesmos efeitos negativos. No entanto, aqui estão alguns dos possíveis danos associados ao consumo excessivo de pornografia:

1. **Vício e Dependência:** A pornografia pode levar ao desenvolvimento de vício e dependência, onde a pessoa se sente compelida a consumir cada vez mais material pornográfico para atingir a mesma satisfação. Isso ocorre porque a pornografia ativa o sistema de recompensa do cérebro, liberando neurotransmissores como dopamina, que estão associados ao prazer e à motivação.
2. **Dessensibilização:** O consumo frequente e intenso de pornografia pode levar à dessensibilização, onde o cérebro se acostuma aos estímulos sexuais artificiais da pornografia e torna-se menos sensível às experiências sexuais reais. Isso pode resultar em dificuldades para se envolver e se satisfazer sexualmente em relacionamentos reais.
3. **Dificuldades de Relacionamento:** O consumo excessivo de pornografia pode impactar negativamente os relacionamentos interpessoais.

Pode levar à diminuição da intimidade emocional e física, diminuição da satisfação sexual e dificuldades de comunicação com o parceiro ou parceira.

4. Disfunção Erétil e Desordem de Excitação Genital: Em alguns casos, o consumo excessivo de pornografia tem sido associado a problemas de disfunção erétil em homens e à desordem de excitação genital em mulheres. Isso ocorre porque a pornografia pode criar expectativas irrealistas sobre o desempenho sexual e alterar as respostas naturais do corpo à estimulação sexual real.

5. Alterações Cerebrais: Estudos têm sugerido que a pornografia pode levar a alterações no cérebro, incluindo diminuição do volume do córtex pré-frontal, que está envolvido no controle dos impulsos e tomada de decisões. Além disso, pode haver alterações na conectividade neural e na plasticidade cerebral.

É importante lembrar que esses efeitos podem variar de pessoa para pessoa e dependem de vários fatores, como a frequência e a intensidade do consumo de pornografia, a sensibilidade individual e outros aspectos da vida do indivíduo. Se você estiver preocupado com o seu consumo de pornografia e seus possíveis efeitos negativos, é sempre recomendável buscar apoio profissional de um terapeuta ou profissional de saúde mental especializado.

CAPÍTULO

08

NÃO TEM PROBLEMA
NENHUM EM
VOCÊ ERRAR OU
TOMAR DECISÕES
ERRADAS

Quantas decisões você acha que faz durante o dia? Todos nós, conscientemente ou não, fazemos escolhas erradas em algum momento.

As nossas vidas sempre estão cheias de escolhas. Todas as pessoas fazem escolhas erradas. E o interessante é que, às vezes, sabemos que estamos indo pelo caminho errado ou, ainda, repetimos alguns erros. E quando isso ocorre, é comum nos questionarmos: por que agimos assim?

Por que fazemos escolhas erradas?

Quando estamos diante de uma decisão, geralmente usamos a razão para pesar as probabilidades.

Como dito anteriormente, todos os dias as pessoas fazem escolhas, entre opções que nunca experimentaram e àquelas que já foram experimentadas.

No entanto, elas podem fazer certas escolhas rapidamente, e até com muita confiança, mesmo que de forma imprudente.

Seja bom ou ruim, as escolhas tendem a ser influenciadas por condições do próprio processo de aprendizado passadas.

E quando estamos vivendo uma situação de aflição, onde não há uma experiência relevante passada, ainda podemos fazer uma escolha fácil?

Aqui selecionamos algumas dicas que podem ajudar você a se desviar das escolhas erradas.

1. Atalhos mentais enganam

Precisamos de atalhos mentais para tomar decisões rápidas, afirmam os psicólogos. Pois, se você precisa pensar em todos os cenários possíveis para cada decisão, provavelmente não conseguiria fazer nada naquele momento. Com o tempo esses atalhos acabam virando regras, ou melhor dizendo, vícios mentais. E isso prejudica que avaliemos cada situação de acordo como ela de fato se apresenta.

2. Evite comparações a todo momento

Se comparar com outras pessoas a todo momento lhe dá grandes chances de fazer escolhas erradas. A comparação é uma das ferramentas usadas pelo ser humano para tomar decisões. Mas, quando há excesso de comparações, elas podem acabar sendo pobres e com o sentido deturpado.

Por exemplo, ao iniciar uma academia, é normal que comparemos a nossa evolução com a de outras pessoas. Porém, quando fazemos isso em excesso, acabamos parando de ver de forma realista a nossa própria evolução. E isso pode culminar em uma decisão errada, como exceder os pesos e ocasionar em lesão, por exemplo. Por isso, modere as comparações.

Então, qual impacto tem, afinal, nas decisões que você toma hoje em dia? Pense bem a respeito e identifique em si mesmo se as suas escolhas são influências ou mecanismos internos mentais que devem ser reavaliados.

CAPÍTULO

09

SEJA EFETIVO,
E NÃO
PRODUTIVO!

A produtividade é um termo antigo que vem da indústria relacionada à quantidade de itens que uma pessoa consegue produzir por dia e se você está preocupado com produtividade, provavelmente você é uma pessoa que tem tarefas complexas e demora para começar a trabalhar, mas antes de começar a organizar as tarefas você precisa definir os seus princípios, pois eles são essenciais para você conseguir cuidar do seu tempo.

Pense no que você prioriza na sua vida, a sua família, assistir um futebol toda quarta-feira, viajar cada 6 meses, não participar de reuniões, não trabalhar em final de semana, enfim... decida quais são as suas regras para vida, porque em cima disso você consegue organizar toda semana. E dentro disso você precisa decidir quais são as suas metas pessoais porque se você não sabe para onde quer ir você nunca vai conseguir planejar o seu caminho e vai acabar se sentindo sem rumo.

E não, planejar metas e objetivos não é coisa para final de ano! Hoje mesmo senta com papel e caneta ou para o seu celular e anota que você quer da sua vida, e depois disso pensa nos passos e habilidades que você vai precisar para conquistar essas metas, e pronto, agora você tem um caminho e se algum dos passos é grande, por exemplo, fazer uma faculdade... você quebra ela em

partes menores porque é muito mais fácil atacar o objetivo pequeno do que uma meta gigantesca.

E um ponto importante aqui é ter certeza de que esses passos podem ser medidos durante a sua caminhada porque o que não é medido não é gerenciado, assim como o tempo. Isso é muito importante para você poder ser mais crítico consigo mesmo na hora que estiver pronto para perder o ritmo. Porque como já dizia Emicida: "Irmão, você não percebeu que você é o único representante do seu sonho na face terra se isso não fizer você correr Meu Chapa, eu não sei o que vai!"

Então pega essa frase, mude a palavra “sonho” para “tempo”, que você vai entender o porquê você precisa cuidar melhor do seu tempo e uma das coisas mais importantes que eu fiz a minha vida pra cuidar melhor do meu tempo foi juntar a minha lista de tarefas com o meu calendário, e isso me ajudou bastante na questão de me organizar. Assim você consegue ter uma visão de quanto tempo de fato vai ter sobrando durante o dia, porque é extremamente comum a gente mentir para si mesmo sobre quanto tempo a gente demora para fazer uma tarefa.

Pensa que é só com você? Todo mundo é assim, e os blocos de tempo são úteis exatamente por isso porque eles falam, “depois das 8 horas tu tem duas horas livres” até as 10h00, quando já tem um outro compromisso. Então ele te puxa para fazer a tarefa de uma vez, isso é

interessante porque é basicamente usar lei de Parkinson a nosso favor. Ciry I Parkinson foi um historiador britânico que criou a excelente teoria de que: “*o trabalho se expande ao tempo em que a gente determina para ele*”, então se você separar duas horas ao invés de 8 para fazer uma tarefa, vai se surpreender com a sua capacidade de fazer mais em menos tempo. É um erro que é muito comum nos blocos de tempo que é exagerar no controle organização, mas não, você não precisa ficar programando tudo o que vai fazer de 15 em 15 minutos.

E o mais importante de definir os princípios metas é que dentro do calendário. E além disso te dá oportunidade de organizar um descanso, colocar algumas horas de entretenimento sem culpa durante a semana, porque não vai cair naquele papo de que pessoas de sucesso não assistem filmes ou jogam videogames porque isso aí é conversa. Mas enfim, agora que você já controla os blocos de tempo, você precisa aprender mais uma coisa que é:

CAPÍTULO

10

NÃO QUEIRA
FAZER DE TUDO
UMA
PRIORIDADE

Isso já começa errado porque prioridade é singular, então se você tem uma lista de tarefas para resolver, não tente fazer um pouco de tudo ao mesmo tempo porque é exatamente por causa da velocidade atual do mundo da multitarefa, que as pessoas não conseguem mais sentar para ler um livro, por exemplo ficam pensando em fazer cinco coisas ao mesmo tempo e perdem a habilidade de focar no que realmente importa.

Então pega essa lista e põe em ordem da que mais te traz retorno sobre o tempo investido pra que menos importa como um todo na sua vida, você pode usar o princípio de Pareto para analisar e organizar sua lista que é a regra do 80/20, que diz que 80% dos resultados vem de 20% dos esforços. Então, você identifica quais são os seus 20% que tem mais resultado e coloca eles como prioridade, inclusive pega a sua lista depois de pronta e tira um tempo para pensar se você realmente precisa fazer todas elas baseado no 80/20 e se não dependem diretamente da sua mente ou da sua personalidade, você pode delegar suas tarefas para outras pessoas, caso você tenha alguém para te ajudar ou possa contratar alguém para isso.

Pois quando a gente fala de tempo, tudo se resume ao custo de oportunidade, o que você poderia ter feito durante esse tempo que você gastou com alguma coisa e

dentro disso tem uma outra coisa que pode ser muito boa para você não perder tanto tempo e se arrepender depois, que é limitar o acesso de apps e sites durante as Horas de Ouro da sua mente.

Se você não sabe o que é isso, existem alguns estudos sobre o cérebro que dizem que “cada pessoa tem uma janela de tempo por dia em que o cérebro funciona melhor e de uma forma mais eficiente”, então é importante aprender um pouco mais sobre si mesmo para aproveitar melhor a sua janela de tempo que é normalmente entre as dez da manhã e as duas da tarde (lembrando que só uma média e não uma regra). E você só aprende na tentativa e erro o seu melhor horário de trabalho.

Se você já tem uma noção do seu horário mais produtivo, pegue o seu smartphone, procure pela ferramenta que calcula o tempo de uso e então você pega os apps que são distrações de tempo perdido e crie limites de tempo para usar em cada um. Eu indico no máximo meia hora para cada rede social. No computador existem extensões que você pode instalar nos navegadores para bloquear os sites que você mais perde o tempo, é só jogar no Google e instalar no seu navegador.

E como a gente já está falando em apps, eu preciso falar sobre ferramentas, porque não adianta de nada organizar o seu tempo, se na hora de fazer as coisas você usa ferramentas que atrasam a sua vida, e cada profissão tem uma ferramenta diferente. Um caminhoneiro com caminhão velho não consegue nem sair da cidade, um chefe de cozinha com uma faca cega que não corta nem uma cebola, assim como eu como criador de conteúdo, hoje eu não uso equipamento que me atrase, então é essencial você usar os recursos para investir em ferramentas, equipamentos que ou melhorem a qualidade do seu trabalho, economizem tempo e no melhor dos casos façam as duas coisas ao mesmo tempo. Por isso que no ano passado eu decidi investir em um computador novo e a minha dor de cabeça com o editor de vídeo travando acabou 100%, e agora eu só foco em produzir.

CAPÍTULO

11

INVISTA EM
VOCÊ MESMO E
RESPEITE AS
SUAS
NECESSIDADES

Essa lição é importante porque normalmente as pessoas gastam um monte em besteira e deixam de investir em coisas que realmente importam, porque investir em qualidade do seu trabalho é investir em qualidade de vida, investir em qualidade de vida é investir em coisas que economizam seu tempo e abrem espaço para as coisas que realmente importam na vida, e como a gente já falou sobre organização e ferramentas.

Agora a gente precisa conversar sobre atitudes, por isso, uma coisa que você precisa ter noção é que você é um ser vivo que tem necessidades, e as suas necessidades tomam um bom tempo por mais que você queira ser um Invencível não tem como fugir disso. Então não adianta querer ignorar, por exemplo, seu ciclo circadiano, pois é natural para o corpo dormir quando está escuro e acordar quando está claro. E não, esticar um dia de trabalho até a madrugada não vai te trazer tantos resultados quanto você espera e já vai inclusive acabar com a sua produtividade do dia seguinte.

Então, se você está desorganizado hoje, respire, se organize e comece de novo amanhã. Porque insistir no erro não vai resolver nada, é melhor dar uma pausa do que seguir errando, e além de errar com sono outro problema que é importante resolver: ignorar sua necessidade de pequenas pausas durante o dia, porque

existem diversos estudos sobre os benefícios de trabalhar em pequenos **Sprints de tempo**. Assim como a própria técnica do pomodoro, que você trabalha durante 25 minutos tira um pequeno tempo para respirar de cinco minutos para tomar uma água.

Mas é sempre recomendado fazer testes para descobrir o que é melhor para você. No meu caso, eu costumo trabalhar em blocos de uma hora para cada tarefa. Depois disso eu levanto, bebo uma água, preparo um café, e isso ajuda tanto meu cérebro a não sobrecarregar, tanto quanto evita a fadiga para os olhos, porque quando a gente concentra demais, a gente pisca menos - o que acaba ressecando os nossos olhos. Fora o efeito na coluna de ficar sentado por longas horas em sequência, então frequentemente é bom também tirar 10 minutos para dar uma alongada no corpo, que por si só já dá uma aliviada imensa na tensão.

Além de tirar pequenos intervalos durante o dia uma outra coisa que é extremamente importante é que você precisa ter tempo livre no seu dia, organizar o seu calendário de forma com que você tenha espaços em branco por dois motivos: primeiro, que a gente precisa de uma margem para compromissos inesperados e segundo, que nós somos humanos e não robôs. Então precisamos de tempo livre para não fazer nada, porque é

muito comum querer encher o seu dia de compromisso, se não deixar espaço para relaxar. O descanso para a mente é essencial para nossa qualidade de vida, pois é no momento de descanso que a gente se recupera.

E como eu sempre gosto de dizer: nem todo descanso é deitado, então separar um bloco de tempo de lazer no seu dia-a-dia vai aumentar consideravelmente os seus momentos de felicidade ao longo da semana, inclusive nesse tempo livre você pode se dedicar à tarefas que vão fazer bem para a sua mente e coração. Fazer exercícios, ler livros, meditar, brincar com os filhos, jogar videogame. Enfim, tudo que vai trazer paz para sua mente.

Inclusive nesse momento de relaxamento você pode treinar uma nova habilidade para sua vida, que é a de estar presente no momento, e não simplesmente no modo automático. Mas o quê? Se você já se pegou no meio do trabalho pensando em brincar com seus filhos, e quando estava brincando com seus filhos, na verdade você estava pensando no trabalho que ficou por fazer, estavam conversando com você e você pensava em tudo o que tinha que fazer no dia seguinte, então, todos esses exemplos são comuns mas são errados, pois nós precisamos treinar nossa atenção para focar no momento em que a gente está, para não só ficar pensando no futuro, porque isso só gera ansiedade.

CAPÍTULO

12

FOQUE NO HOJE
E FUJA DA
ANSIEDADE

Fazendo algumas mudanças simples em seu estilo de vida e rotina diária, você pode começar a superar sua ansiedade e, finalmente, livrar-se dos efeitos debilitantes da condição.

A ansiedade é frequentemente referida como o sentimento incômodo de preocupação ou preocupação que se desenvolve quando você está profundamente tenso com alguma coisa.

Sentir-se um pouco ansioso diante dos grandes acontecimentos da vida é normal. No entanto, se esses sentimentos preocupantes e preocupantes persistirem, mesmo quando tudo está sob controle, e você acaba sendo afetado pelas menores mudanças na vida, então é provável que você tenha um sério problema de ansiedade.

CAPÍTULO

13

COMO A
ANSIEDADE
PODE AFETAR
VOCÊ

Para algumas pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade, os sintomas físicos associados à doença serão muito piores do que para outras pessoas.

Para outros, os sentimentos de medo e condenação podem ocorrer sem motivo algum, deixando-os com medo e inseguros a ponto de colocarem paredes ao seu redor para se protegerem.

O problema da ansiedade é que a preocupação constante com o que pode acontecer os leva a se sentirem oprimidos pelo mundo ao seu redor. Esses sentimentos podem não apenas prejudicar sua capacidade de concentração, mas também torná-los incapazes de dormir ou comer.

Eventualmente, isso pode fazer com que seus níveis de confiança diminuam e diminuam sua capacidade de manter uma visão positiva de sua vida. Ainda assim, outros escolherão não falar sobre suas preocupações quando estão sofrendo de um transtorno de ansiedade, porque não acreditam que os outros vão entender o que eles estão sentindo.

Eles não apenas se preocupam em serem julgados por outras pessoas, mas também temem ser vistos como fracos.

Embora muitas pessoas sofram de diferentes formas de transtornos de ansiedade, muitas optam por não revelar seu segredo a outras pessoas, porque sentem que serão mal interpretadas.

Há certos casos em que quem sofre de um transtorno de ansiedade se culpa pela maneira como se sente, embora seja uma parte natural da vida e ajude a nos proteger de um perigo real.

A boa notícia é que muitas pesquisas foram realizadas, e ainda estão sendo realizadas, sobre os diferentes transtornos de ansiedade. Como resultado, mais profissionais médicos têm uma compreensão melhor das ordens de ansiedade do que antes, o que lhes permite tratar a doença e ajudar aqueles que sofrem de transtornos de ansiedade a lidar melhor.

Embora atualmente não haja cura para esses tipos de transtornos, os tratamentos disponíveis podem ajudá-lo a se sentir melhor e a ensiná-lo a lidar melhor com seu transtorno de ansiedade.

CAPÍTULO

14

PRATICANDO A
ATENÇÃO
PLENA PARA
SUPERAR A
ANSIEDADE

Você pode estar se perguntando o que exatamente é atenção plena e como ela pode ser usada para superar a ansiedade.

Em suma, atenção plena significa estar totalmente desperto e estar totalmente ativo e presente em nossa vida cotidiana. É um método para abordar a vida sabendo que o presente é o único momento que qualquer um de nós tem para estar vivo.

A prática da atenção plena é a capacidade de prestar atenção consciente às nossas experiências internas e externas por meio de uma atitude aberta que deixa de lado julgamentos desnecessários.

É uma forma de direcionar nossa consciência para o presente. Isso permite que alguém faça melhor uso de seus recursos, percepção, intuição e criatividade.

Ao praticar a atenção plena, você aprende a observar seus pensamentos e sentimentos diariamente.

Isso ajuda a criar um espaço entre seus sentimentos e reações, o que permite que você seja capaz de perceber como reagir reflexivamente sobre a situação, em vez de uma resposta automática e reflexiva.

BENEFÍCIOS DA ATENÇÃO PLENA

A prática da atenção plena pode ajudá-lo a lidar com muitas atitudes diferentes que podem contribuir para sua capacidade de viver uma vida bem satisfeita.

Focar no presente permite que você se preocupe menos com o que aconteceu no passado, bem como com o que acontecerá no futuro.

Isso permite que você gerencie eventos conforme eles ocorrem e permite que você se envolva nas atividades de hoje, tendo plena capacidade para lidar com os eventos conforme eles acontecem.

Quando você lida apenas com os eventos que acontecem hoje, terá menos probabilidade de se preocupar com as coisas ou se arrepender de ações passadas. Você ficará menos preocupado com o futuro e fará melhores conexões com seu ambiente social.

CAPÍTULO

15

COMO GERENCIAR
SEUS PENSAMENTOS
PARA CONTROLAR A
MENTE ANSIOSA

Se você quiser ser capaz de gerenciar seus pensamentos, precisará compreender os fatos que cercam os pensamentos ansiosos, suas raízes e como evitá-los.

A preocupação é a pedra angular da ansiedade. Nesse caso, alguém que sofre de ansiedade experimenta preocupações estranhas, muitas vezes irracionais. Isso os faz temer que algo ruim possa acontecer. O sintoma preocupante pode ser extremamente persistente e arbitrário, mas tudo se resume a que o sofredor de ansiedade tenha uma sensação estranha, que o deixa desconfortável.

Quando alguém tem pensamentos ansiosos, escrever esses pensamentos em um pedaço de papel é como colocá-los em algum lugar permanente, o que permite que a mente relaxe.

Essa prática de anotar pensamentos de medo e ansiedade tende a apaziguar a mente e permite que eventualmente se esqueça. Escrever os pensamentos perturbadores pode ser uma forma de tirá-los da cabeça.

CAPÍTULO

16

MANEIRAS DE
ENCONTRAR CALMA
INSTANTÂNEA EM
MOMENTOS DE
CRISE

Há muitas coisas que você pode fazer para obter alívio imediato dos sintomas debilitantes que costumam acompanhar um transtorno de ansiedade.

O truque é encontrar um lugar calmo em meio a um ataque de ansiedade é colocar sua mente de volta no controle do momento. A ansiedade desencadeia respostas fisiológicas, como batimento cardíaco acelerado, respiração difícil, aumento da pressão sanguínea e inúmeras respostas de luta ou fuga.

CONVERSA INTERNA POSITIVA:

Quando você começa a sentir um ataque de ansiedade chegando, pode ajudar imensamente dar a si mesmo uma conversa fortalecedora e encorajadora.

Também pode ajudar sussurrar palavras suaves para si mesmo enquanto espera que seus batimentos cardíacos e sua respiração voltem ao normal.

IMAGINAÇÃO GUIADA:

Quando você sentir um ataque de ansiedade chegando, pode ser útil imaginar uma situação ou lugar que você considere calmo e tranquilo.

Por exemplo, você pode imaginar que está descansando em uma praia isolada ou no topo de uma montanha, longe das preocupações do mundo, ou pode imaginar que está envolto em uma bolha de segurança e

nenhum dos seus gatilhos de ansiedade pode tocá-lo enquanto você está neste lugar de consolo.

Transportar-se para esses horários e lugares, mesmo que temporário, pode ajudá-lo a controlar a situação que está causando sua ansiedade.

ORAÇÃO OU MEDITAÇÃO:

Se você é religioso, pode considerar a oração como uma forma de sentir calma instantânea. Certifique-se de trazer cada palavra à sua mente como se nunca as tivesse dito antes, ou como se estivesse escrevendo a oração no papel.

Se você não gosta de orar, mas está procurando uma experiência semelhante, pode tentar uma meditação simples, que é a técnica de focar em seu eu interior para atingir um estado alterado de consciência.

CAPÍTULO

17

COMO USAR
TÉCNICAS
DE RESPIRAÇÃO
PARA PARAR A
ANSIEDADE

A respiração é definida como uma função automática do corpo que é gerenciada pelo sistema respiratório e controlada pelo sistema nervoso central.

Os seres humanos receberam o poder de controlar seus padrões de respiração, e estudos mostraram que, com nossa capacidade de controlar nossos padrões de respiração, podemos controlar e combater o estresse e outras condições de saúde relacionadas, como ansiedade e depressão.

Se você estiver se sentindo estressado ou ansioso, pode relaxar seu corpo respirando lenta e suavemente pelo nariz para ajudar a equilibrar seus padrões de respiração.

A respiração controlada pode alterar o estado fisiológico da pessoa, o que inclui reduzir a pressão arterial, diminuir a frequência cardíaca, diminuir os hormônios do estresse, diminuir o acúmulo de ácido láctico nos tecidos dos músculos e gerenciar os níveis de oxigênio e dióxido de carbono no corrente sanguínea. Isso aumenta a energia física e o a sensação de calma e bem-estar.

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO PARA REDUZIR A ANSIEDADE

Existem três exercícios de respiração profunda que você pode praticar para ajudá-lo a superar a ansiedade e a depressão.

Os exercícios respiratórios a seguir podem ser usados em qualquer lugar para ajudá-lo a reduzir os sintomas de estresse e ansiedade.

RESPIRAÇÃO COERENTE:

Essa técnica de respiração controlada permite que você diminua drasticamente a respiração e ajuda a maximizar a variabilidade da frequência cardíaca, ou VFC, que é uma função do Sistema Nervoso Parassimpático.

A técnica é simples e pode ser realizada em qualquer lugar. **Comece inspirando profundamente, enquanto conta até cinco e, em seguida, conte até cinco novamente enquanto expira.**

A técnica faz com que você respire a uma taxa de cinco respirações por minuto.

O resultado é que a VFC mais alta significa um sistema cardiovascular mais saudável e uma resposta mais forte ao estresse.

RESPIRAÇÃO DE RESISTÊNCIA:

A respiração de resistência, como o próprio nome indica, é a respiração com resistência no fluxo de ar que entra e sai do corpo.

É uma maneira de respirar em que você estreita a passagem do ar ou usa objetos, como um canudo, para inspirar e expirar.

Uma maneira mais fácil de fazer isso é respirar pelo nariz em vez de pela boca.

Outra maneira de praticar a respiração de resistência é respirando ao longo de um canto ou canto.

Esta é uma maneira eficaz de realizar este exercício porque as cordas vocais estreitam efetivamente a passagem do ar.

RESPIRAÇÃO EM MOVIMENTO:

O movimento respiratório é a técnica de respirar com a imaginação. Ajuda você a respirar como se estivesse empurrando o oxigênio para o topo da cabeça e expulsando todo o dióxido de carbono do corpo.

Ao inspirar, você precisa imaginar que está movendo a respiração dos pulmões para o topo da cabeça.

Aprender a controlar a respiração pode reduzir drasticamente os sintomas de estresse e ajudá-lo a superar o transtorno de ansiedade.

Combinar técnicas de respiração controlada, como as listadas acima, com atenção plena, pode manter sua mente calma e focada no presente.

CAPÍTULO

18

PRATIQUE A
GRATIDÃO

Embora a expressão "conte suas bênçãos" possa soar clichê, ela tem se mostrado altamente eficaz em trazer maior calma à mente. As pessoas têm a tendência de pensar nas coisas negativas durante os momentos de extrema ansiedade.

Em vez disso, você deve tentar pensar em todas as coisas em sua vida pelas quais você deve ser grato e olhar o que é certo no mundo. Quanto mais coisas você colocar em sua lista de gratidão, melhor para você.

E na prática, como funciona? Através de ações simples do dia a dia, é exatamente aí que está o poder da gratidão. Aqui estão alguns exemplos para se inspirar e se sentir grato todos os dias:

- **Manter um diário da gratidão**

A primeira sugestão é tão simples quanto poderosa, envolve utilizar um caderno ou um aplicativo de bloco de notas do smartphone para registrar, todos os dias, motivos pelos quais se sente grato.

Ao final de cada dia, registre de um a três motivos pelos quais sentiu gratidão, pode ser qualquer coisa que faça sentido para você. Assim, além de ter esse momento de satisfação, poderá recorrer às anotações quando se sentir desanimado, precisando de motivação.

- **Fazer elogios com frequência**

Nós temos a tendência natural de nos expressarmos quando estamos nos sentindo incomodados, o que se aplica tanto a divergências com pessoas próximas quanto a atendimentos ruins em estabelecimentos.

Mas, e os elogios? Você tem o hábito de fazer a mesma coisa para expressar sua satisfação com pessoas e empresas? Saiba que, fazendo isso, está praticando a gratidão e promovendo um bem para aqueles que receberem suas palavras elogiosas.

- **Demonstrar carinho pelas pessoas queridas**

Com a intimidade e a correria do dia a dia, é comum nos esquecermos de demonstrar nosso carinho pelas pessoas queridas, como é o caso dos nossos amigos e familiares. Que tal resgatar isso de mostrar o quanto é grato por tê-las em sua vida?

Gestos assim fortalecem os laços e proporcionam momentos de felicidade para aqueles que amamos.

- **Valorizar tudo o que possui**

Você acha que tem dado o devido valor a tudo o que possui? Quando falamos tudo, nos referimos a realmente todos os elementos que compõem a sua realidade, como pessoas, bens, oportunidades, sentimentos, qualidades.

Para valorizar tudo isso é necessário sempre se lembrar do quanto essas coisas são importantes enquanto as realiza. Por exemplo, quando está indo para o trabalho, tendo um momento em família, cuidando da sua casa etc.

- **Criar um mural da gratidão**

O ser humano é um ser visual e uma forma de aproveitar essa característica para praticar a gratidão é através da criação de um mural da gratidão.

Escolha um lugar na parede da sua casa ou escritório para criar esse mural e cole sobre ele figuras que te remetam a coisas pelas quais se sente grato. Inclua fotos de pessoas especiais e o que mais desejar.

- **Desfrutar de cada momento em plenitude**

Muitas vezes, deixamos de nos sentir gratos porque não vivemos os momentos ao máximo. Quando você fica ao celular em vez de desfrutar de um momento agradável com entes queridos, por exemplo, acaba não experimentando a gratidão.

- **Compartilhar palavras positivas**

Quando você conversa com outras pessoas, acha que compartilha mais palavras positivas ou negativas? Fazer essa reflexão permitirá que identifique se está passando adiante ideias que agregam ou desestimulam.

Se chegar à conclusão de que se encaixa no segundo caso, acalme-se, sempre é tempo de mudar de atitude e adotar uma postura positiva.

- **Sorrir para as pessoas**

Um sorriso é um gesto poderoso que demonstra, entre outras coisas, gratidão às pessoas que o recebem. Você tem o hábito de sorrir ou possui uma feição mais séria? Saiba que dá para começar a compartilhar sorrisos sem mudar o seu jeito de ser.

Experimente sorrir mais e veja o quanto a forma com a qual os outros irão interagir contigo irá mudar. Isso acontece porque o sorriso ilumina o ambiente e transmite bons sentimentos, gerando simpatia e conexão.

- **Realizar pequenos atos de gentileza**

Pequenos atos de gentileza podem trazer grandes benefícios para os relacionamentos com pessoas próximas, colegas de trabalho, vizinhos e a sociedade. Sempre que tiver a oportunidade de ser gentil com alguém, faça isso!

Ajude uma pessoa com uma sacola pesada, ofereça uma carona para um colega de trabalho em um dia chuvoso, compartilhe uma fatia de bolo com um amigo. São muitas as maneiras de ser gentil e espalhar carinho por aí.

CAPÍTULO

19

SE POSICIONE E
MANTENHA A SUA
AUTOCONFIANÇA
SEMPRE NO TOPO

Outra coisa que você precisa fazer por você mesmo, é aprender a dizer “não” para mais coisas, porque muitas vezes nós aceitamos compromissos, tarefas e convites simplesmente por uma obrigação social imaginária, mas não, você não precisa agradar todo mundo o tempo todo!

Porque a única coisa que importa é que tudo custa tempo, e o tempo é extremamente limitado, então vale daquela boa e velha ideia do “Sim” ou “Óbvio” para quando você tiver alguma tarefa ou convite. Se não for um sim ou óbvio na sua mente, é não.

Pois assim, nós filtramos o que queremos realmente fazer do que é opcional, mas depois de tudo isso, talvez o ponto mais importante desse livro todo é que você precisa ser rigoroso e não um maluco. Eu sei que muitos de vocês que estão lendo esse livro, podem estar torcendo o nariz agora pensando que isso é muita loucura, ficar calculando o tempo, trancando o seu Instagram.

Então, não é loucura, porque o tipo de pessoa que usa essa desculpa de deixar a vida rolar de qualquer jeito, normalmente é a pessoa que está com a vida financeira bagunçada com a mente toda confusa porque não tem um rumo e não consegue admitir que precisa.

Então todo mundo precisa organizar o próprio tempo para conseguir fazer tudo o que dá para fazer em uma única vida, mas eu preciso te dizer mais uma coisa, não

vai ficar estressado e frustrado caso essa sua organização não funcione, caso as pessoas não entendam de primeira.

Você também precisa se planejar para sair do plano de vez em quando porque isso vai acontecer, pois organizar o seu tempo vai mudar tudo e vai fazer você perceber que você pode fazer muito mais coisas do que imaginava, vai te mostrar que você perdia muito tempo com coisas desnecessárias e é possível limitar o seu tempo, porque tempo livre demais acaba com a sua mente, porque a gente começa a procrastinar e consumir demais e isso nunca é um bom sinal e como a chave de ouro que eu vou deixar para vocês uma frase do grande Sêneca, sobre o tema:

“...a vida, se bem empregada, é suficientemente longa e nos foi dada com muita generosidade para realização das nossas mais importantes tarefas”.

CAPÍTULO

20

A PREGUIÇA É
UMA DESCULPA

Agora vamos falar de um assunto muito usado como desculpa.

Porque você acha legal dizer que estudou para a prova somente no último dia? Que foi na academia somente no primeiro mês, depois preferiu ficar em casa? Que estava de dieta, mas que não aguentou o final de semana e que espera voltar pra dieta só na segunda?

Bom, todos esses são hábitos de pessoas que não alcançam nada na vida, que vão viver apenas para ou invejar ou aplaudir o sucesso dos outros e é isso que vai acontecer se você continuar se orgulhando e dizendo para todos o quão preguiçoso você é!!! E falando nisso, porque uma pessoa tem preguiça? Porque a gente é feliz enquanto sonha...

Todos queremos ser milionários, ter dinheiro para comprar carros e um avião particular, mas ao mesmo tempo, não queremos fazer nada para conquistar isso. Nós odiamos ter que acordar cedo para trabalhar, e só de me ouvir dizer a palavra trabalho, aposto que muita gente já franziu a testa...

O que gostamos mesmo é de ter o mínimo es esforço possível: gostamos de ligar a TV pra ver jornal ao invés de ter que lê-lo, preferimos comprar drogas para emagrecer ou ganhar músculos do que suar para conseguir esses feitos, e muitos de nós até preferimos conversar com as pessoas por textos ou áudios do que se encontrar pessoalmente.

Não somos nem um pouco preguiçosos em ir a festas, viajar, ir ao shopping e fazer todas as outras coisas que nos divertem... e morremos de preguiça para acordar cedo, fazer nossos trabalhos e se concentrar no que é realmente importante... A resposta para a pergunta é que nem ninguém é intrinsecamente preguiçoso ou não, na verdade sua preguiça é seletiva, ela só aparece em alguns aspectos da sua vida, que se você for honesto com você mesmo, são aqueles que você acha mais chato.

De um lado você odeia estudar, trabalhar e aprender, mas ama assistir TV, gastar dinheiro e dormir. A preguiça então não é uma doença, não é algo que você tem ou não, A PREGUIÇA É UMA DESCULPA. A pergunta é: Com qual frequência você está usando essa desculpa na sua vida? Você pode até querer conquistar muitas coisas na sua vida, mas não quer pagar o preço por isso, não quer pagar as horas de dedicação, responsabilidade e trabalho duro...

Aí tem uma palavra que está na moda e que as pessoas usam para dizer quando ficam deixando as coisas pra depois. Essa palavra é procrastinação! E da mesma forma que a preguiça não é intrínseca, a procrastinação também não!

Vamos lá: Se eu marcasse uma reunião com você amanhã, aqui na cidade onde eu moro, e dissesse que se você aparecesse aqui às 4 da manhã eu te daria 10 milhões de reais. Me diga o que você faria? Aposto que

sendo preguiçoso ou não, procrastinando ou não, tenho certeza você daria um jeito e 10 pras 4 você estaria aqui, parado na frente da minha casa e olhando no relógio, esperando a porta abrir.

CAPÍTULO

21

TENHA
AUTODISCIPLINA!

Por favor, não diga que você é preguiçoso ou procrastinador, você só fala isso porque é a desculpa mais fácil e mais aceita por você e pela sociedade. Ser preguiçoso ou procrastinador é apenas a sua escolha pessoal, baseado na liberdade que você tem...

Me diga o que acontece quando você tem uma prova daqui a 2 horas? O que acontece quando seu chefe te pede pra fazer algo pra próxima manhã? O que quero dizer é que se você não tem mais liberdade de escolha, você faz tudo que precisa ser feito, mas quando é deixado por contra própria, você faz o que é conveniente pra você e aos poucos, você vai destruindo a sua vida! Olha que ilógico, quando é a sua própria vida que está em jogo, você toma atitudes que faz parecer que você mesmo não liga pra ela.

E para resolver isso, 3 mudanças devem acontecer em você:

I - Você tem que começar a cuidar de você mesmo, de se responsabilizar pela sua vida. Você tem que ter o controle da sua vida, é você que tem que decidir qual rumo dar pra sua vida! Seus pais já fizeram o papel deles e já não conseguem mais fazer você fazer uma coisa ou outra... Já seus amigos, não me leve a mal, mas eles te querem para as horas de prazer, eles não têm nenhum interesse pessoal no seu sucesso.

Se você não der certo, eles vão ficar sim tristes, mas é bem provável que seja só por pouco tempo, eles também têm a vida deles... Então, a responsabilidade pela SUA vida é totalmente SUA!

II - Você tem que ter a autodisciplina necessária para fazer o que precisa ser feito. Agora se lembrem de como seus pais faziam para que você acordasse, que fosse na escola e que fizesse qualquer outra coisa que você não gostava... Aposto que quando você era criança isso funcionava! Então comece agora mesmo a fazer isso com você mesmo! O que seus pais faziam era mostrar pra você o significado da palavra disciplina, e o que agora você precisa é ter Autodisciplina...

Você tem que fazer algo que será bom pra você? Então não vai ter nada de TV, nada de internet e não vai beber, até acabar o que precisa ser acabado. TENHA AUTODISCIPLINA! Não fazer isso é ir contra seu próprio desenvolvimento pessoal!

III - Você tem que se valorizar o bastante para viver uma vida! E falando em desenvolvimento pessoal, imagine que você tem um trabalho bem desafiador para fazer para o próximo mês, que vai ter muita cobrança e que com certeza vai te tirar da sua zona de conforto.

Mas junto disso, temos toda uma indústria que gasta milhões de reais em pesquisas e testes para descobrir o que faz você ficar mais tempo preso ao sistema deles, o que faz você ficar viciado a ponto de não querer fazer outra coisa... É normal você não gostar de sair da sua zona de conforto, e para ajudar, você sabe que ao seu lado, você tem horas e mais horas de conteúdo que você ama.

Mas aí você fala, vou ver só um episódio da série, aí depois faço o que tenho que fazer... Ainda tenho tempo, amanhã eu estudo... Amanhã eu passo um tempo agradável com quem eu amo, hoje só quero jogar videogame! E aí você termina a série, não estuda e não faz o que deveria ser feito nos seus relacionamentos ... E por que você mente pra você mesmo? Você não se valoriza o bastante para ter que fazer o que realmente é preciso?

Quando estiver com preguiça, procrastinação ou qualquer outro nome que você dá para as suas desculpas, lembre-se dessa frase:

No seu último dia na terra, a pessoa que você se tornou vai encontrar a pessoa que você poderia ter se tornado.”

Honestamente, você ficaria feliz com esse encontro?

CONCLUSÃO

Depois de fazer refletir sobre esses tópicos e começar a colocá-los em prática, você não olhará mais para trás, porque estará motivado a tornar sua vida melhor e mais feliz.

Com um pouco de paciência, consciência de seu entorno e de si mesmo e o compromisso de seguir em frente com as lições que aprendeu, você pode estar no caminho certo para trabalhar e superar os diversos aspectos de sua vida e trilhar um caminho de sucesso até os seus objetivos.

A única coisa que resta a você para começar a se sentir melhor e a controlar sua ansiedade e gerir o seu tempo de forma eficaz é implementar as lições que aprendeu recentemente.

Não espere, comece a retomar sua vida hoje.