

Mini guia

Pomodoro & Mindfulness:

A dupla perfeita para acabar
com a procrastinação





PRATIQUE A TÉCNICA POMODORO!

Pomodoro, em italiano, significa tomate. A técnica tem esse nome, pois o seu idealizador (Francesco Cirillo) usava um cronômetro de cozinha em formato de tomate para marcar o tempo. Isso é a única coisa de que você precisa para pôr em prática essa técnica: **um cronômetro**.

- > Um **pomodoro** consiste em **25 minutos de trabalho** focado e sem interrupção, seguido de **5 minutos de descanso ou lazer**.
- > A cada **4 ciclos** de pomodoros, você tem o direito 15 ou 20 minutos de descanso, em vez de apenas 5.



**25
min**

**5
min**

**25
min**

**5
min**

**25
min**

**5
min**

**25
min**

**15-20
min**



TENHA UM MOMENTO ***MINDFULNESS!***

O que **não é** *mindfulness*:

- > Técnica de relaxamento;
- > Iluminar a mente (fugir/controlar os pensamentos);
- > Bloquear/suprimir emoções desagradáveis;
- > Entrar em transe ou em um estado especial;
- > Forma de “pensamento mágico”;
- > Resultados rápidos;
- > Religião.





Vamos avaliar uma pesquisa feita pelo *Google* da Austrália com dois grupos de funcionários(as). O grupo que praticou *mindfulness* teve os seguintes desempenhos:

89%

Maior capacidade de
reduzir o estresse

91%

Aumento de
clareza da mente

79%

Maiores níveis de
energia



91%

Maior capacidade de
manter a calma

73%

Mudança de **paradigmas
de liderança**

85%

Maior habilidade de
se conectar com os outros

Mindfulness é uma forma de diferenciarmos nossas reações das nossas respostas. Nossa reação é o primeiro reflexo que temos quando algo acontece. Por meio da atenção plena do *mindfulness*, podemos aumentar o espaço entre a reação e a resposta à situação.

Praticar é fácil:

- > Encontre um ambiente agradável.
- > Sente-se de forma confortável.
- > Desligue as notificações do celular.
- > Dê *play* em nossa Sessão de Mindfulness Guiada!