



4. Faça uma lista "do que fazer hoje"

Robert Poynton, autor do livro *Do Pause: You Are Not a To Do List* (*Faça uma Pausa: Você Não É Uma Lista de Tarefas Pendentes*), disse que as listas de tarefas geralmente estão repletas de obrigações intermináveis, e só de olhar para elas já pode ser exaustivo e desanimador. Ele sugeriu fazer uma lista "do que fazer hoje", com apenas as tarefas essenciais que você pode completar razoavelmente no mesmo dia. Quando terminar, não adicione novas tarefas à lista. "Faça uma estimativa razoável do que é possível," adiantou Poynton. "Uma vez que você tenha feito a lista do que fazer hoje, então você pode apenas criar tempo para si mesmo."

5. Repense os longos dias de trabalho

Estudos sugerem que nos tornamos menos produtivos e criativos quando trabalhamos longas horas. Pesquisas da Islândia descobriram que trabalhadores que fizeram de 35 a 36 horas por semana foram igualmente ou mais produtivos e tiveram bem-estar aprimorado comparado com trabalhar mais de 40 horas por semana.

2. Arranje um hobby

Direcionar a sua atenção para um hobby – pintura, scrapbooking, cerâmica, observação de aves – também é uma forma de descanso. "Pode ser muito valioso ter hobbies sérios que ocupem o seu tempo e atenção", disse Pang.

6. Pratique micropausas

Micropausas demonstraram aumentar o vigor e reduzir a fadiga. Faça três respirações profundas antes de começar uma reunião no Zoom. Faça um exercício de respiração nos semáforos. Faça uma pausa para o café e saboreie o café. "Constantemente me surpreendo com o quão pouco é necessário para fazer uma grande diferença", contou Poynton. "Levar 90 segundos para ir lá fora e respirar o ar e olhar para as montanhas me coloca em uma mentalidade muito diferente para a próxima chamada de Zoom."

7. Faça pausas de tecnologia

Desligue laptops e telefones para dar a si mesmo uma pausa tecnológica. "Você tem de entender a forma como o seu cérebro funciona", afirmou Headlee. "Manter a sua caixa de e-mails aberta em segundo plano no seu computador é uma interrupção para o seu cérebro. O cérebro vai gastar uma quantidade surpreendente de energia pensando e se preparando para a chegada do próximo e-mail."

8. Tire férias regulares

Férias mais longas não são necessariamente melhores. Alguns estudos sugerem que os benefícios de tirar um tempo livre atingem seu pico por volta do oitavo dia de férias. Na verdade, grande parte do benefício das férias à saúde mental vem dos dias que a antecedem. Pang sugere tirar cerca de uma semana de folga a cada trimestre, se você puder. E não deixe que os seus dias de férias se acumulem – ou, pior, desapareçam. Um estudo com 12.338 homens de meia-idade com alto risco de doença cardíaca descobriu que não tirar férias anuais estava ligado a um risco maior de morrer durante um período de acompanhamento de nove anos em comparação com aqueles que tiravam férias com frequência.

9. Monitore para onde vai o seu tempo

Headlee observou que muitas pessoas não sabem realmente para onde o seu tempo vai. Ela aconselha os clientes a tomar notas do que fizeram a cada meia hora. Após uma semana ou duas, padrões claros vão emergir. "É um dos exercícios mais poderosos porque quando as pessoas percebem para onde realmente o seu tempo está indo, isso pode mudar completamente as suas prioridades", ela disse. Uma vez que você identifique quantas horas potencialmente livres por dia poderia ter, faça um plano de como quer usar esse tempo não comprometido.