



## PAUSAS SÃO PRODUTIVAS



O RITMO ACELERADO DA VIDA PODE FAZER PARECER QUE ESTAR CONSTANTEMENTE OCUPADO É SINÔNIMO DE PRODUTIVIDADE. NO ENTANTO, O VERDADEIRO SEGREDO PARA MANTER-SE EFICIENTE E CRIATIVO ESTÁ EM RESPEITAR O PODER DAS PAUSAS. UM MOMENTO DE DESCANSO É MUITO MAIS DO QUE UM INTERVALO – É UMA OPORTUNIDADE DE RENOVAR SUA ENERGIA, CLAREAR SUA MENTE E PREPARAR-SE PARA ENFRENTAR SUAS TAREFAS COM MAIS FOCO E DISPOSIÇÃO.



**DAR-SE O TEMPO NECESSÁRIO PARA UMA PAUSA NÃO É PERDA DE TEMPO, MAS UM INVESTIMENTO NA QUALIDADE DO TRABALHO E NO BEM-ESTAR MENTAL. SEJA CINCO MINUTOS PARA RESPIRAR, UM PASSEIO RÁPIDO AO AR LIVRE OU ATÉ MESMO UMA PAUSA PARA SABOREAR UM CAFÉ, ESSES MOMENTOS AJUDAM A ALIVIAR O ESTRESSE E RECARREGAR SUA FORÇA.**



**MINHA PRÁTICA:** QUANDO SINTO QUE MINHA CONCENTRAÇÃO ESTÁ DIMINUINDO OU QUE ESTOU FICANDO SOBRECARGADO, RESERVO UM MOMENTO PARA ME DESCONECTAR COMPLETAMENTE DA TAREFA. FAÇO ALGO QUE ME RELAXA, COMO OUVIR UMA MÚSICA, PRATICAR RESPIRAÇÃO CONSCIENTE OU APENAS FICAR EM SILÊNCIO POR ALGUNS MINUTOS. QUANDO RETORNO, PERCEBO QUE MINHA MENTE ESTÁ MAIS CLARA E MINHAS IDEIAS FLUEM COM MAIOR FACILIDADE.



**AS PAUSAS SÃO ESPECIALMENTE IMPORTANTES PARA PESSOAS COM TDAH, QUE PODEM SE SENTIR DISTRAÍDAS OU ESGOTADAS MAIS RAPIDAMENTE. INCORPORÁ-LAS NA ROTINA DIÁRIA É UMA FORMA EFICAZ DE AUMENTAR A PRODUTIVIDADE E MANTER O EQUILÍBRIO EMOCIONAL AO LONGO DO DIA.**



**LEMBRE-SE:** RESPEITAR AS PAUSAS É RESPEITAR SEU CORPO E SUA MENTE. PERMITA-SE ESSES MOMENTOS DE DESCANSO E VEJA COMO ELES TRANSFORMAM SEU DESEMPENHO E SUA JORNADA.



**PAUSAS SÃO PRODUTIVAS** "NUNCA SUBESTIME O PODER DE UMA PAUSA. UM MOMENTO DE DESCANSO PODE REVIGORAR SUA MENTE E MELHORAR SUA PRODUTIVIDADE."

