

COMO SER MAIS PRODUTIVO FAZENDO MENOS



“

Introdução

**ADAPTE O QUE É ÚTIL, REJEITE O QUE É
INÚTIL E ADICIONE O QUE É
ESPECIFICAMENTE SEU.**

Bruce Lee



Você já sentiu sobrecarregado com as atividades do dia a dia? A maior parte de seu tempo é ocupado, mas mesmo assim você se sente pouco produtivo?

É disso que trataremos nesse ebook. Como entender a raiz do problema e focar em estratégias que, ao serem aplicadas, possam contribuir para não somente para o desenvolvimento de uma rotina mais produtiva, mas principalmente para a melhoria do seu bem estar.

Para que possamos dar a maior contribuição possível ao que julgamos mais importante devemos realizar algumas concessões. Porque quando se tenta ter/fazer tudo, estamos cada vez mais nos distanciando de nossos objetivos. Se você não priorizar as atividades em sua vida, outras pessoas o farão por você.

A garantia do equilíbrio está diretamente relacionada com o fato de eliminar o que não é essencial e reduzir os desperdícios de tempo.

Introdução

Ao nosso redor temos uma série de decisões a serem realizadas todos os dias. E isso, muitas vezes acaba influenciando diretamente na tomada de decisões.

Alguns sicólogos chamam esse processo de Fadiga Decisória. Em síntese, a ideia é que quantidade de escolhas que você faz ao longo do dia afetam diretamente na redução de sua qualidade. Ou seja, ao fim do dia a sua habilidade de pensar claramente e tomar as melhores decisões está bastante comprometida.

É por esse motivo que muitos empreendedores famosos como Steve Jobs e Mark Zuckerberg optaram por padronizar algumas decisões, como por exemplo o restaurante no qual almoçar. Assim, conseguem reduzir o desgaste que poderia provir da tomada de diversas decisões simples.



Remover Tarefas e Planejar

É fundamental que no início do dia você crie o hábito de reservar um momento (em média 10 minutos) para *elencar todas as atividades que precisa concluir* até o fim do dia.

O passo seguinte é *priorizar as mais importantes* (máximo 5). Inicialmente é comum achar que todas são importantes, mas com o passar do tempo você vai conseguir perceber que a muitas das atividades não agregavam tanto valor quanto você acreditava inicialmente.

Tendo definido as metas diárias, você deve semanalmente reservar um horário para *revisar as atividades da semana* fazendo as seguintes perguntas: a) O que funcionou no planejamento dessa semana?; b) Em quais pontos eu poderia melhorar?; c) Quais estratégias pretendo aplicar essa semana tendo em vista otimizar a minha organização?

EM RESUMO:

1. Início do dia – Listar atividades a serem realizadas
2. Priorizar as atividades e encontrar as três mais importantes
3. As atividades menos relevantes devem ser eliminadas
4. Revisar o planejamento semanalmente fazendo as três perguntas



Uma coisa que deve-se ter em mente para conseguir organizar melhor sua rotina é que precisamos perder para ganhar. A partir do momento que damos o nosso **sim** para alguma oportunidade estamos automaticamente abdicando de outras.

O QUE EU ESTOU DISPOSTO A CEDER PARA ATINGIR MEUS OBJETIVOS?

Quando conseguimos, de fato, internalizar as consequências de dizer sim para muitas situações é que começamos a refletir muito antes de fazer escolhas.

E é a partir dessa mudança de mentalidade que você vai conseguir investir seu tempo em atividades que dão mais retorno e são mais relevantes na sua vida.

Mas como saber se uma oportunidade é realmente boa?

Nesse caso, você pode utilizar a estratégia dos critérios mínimos (listagem de características que a oportunidade deve ter para ser ao menos considerada) e extremos (o que faz dessa oportunidade a ideal para você?).

Se você listou três características para cada critério, todos os mínimos precisam ser atendidos e ao menos dois dos três critérios extremos.

Lazer

Reserve tempo para o lazer

Muitas pessoas constantemente afirmam que lazer é um desperdício de tempo. No entanto, com as diversas atividades que nos propomos a realizar todos os dias, o lazer se torna uma tarefa fundamental, justamente porque irá garantir que possamos ter mais produtividade, energia e criatividade.

Bill Gates, co-fundador da Microsoft e Windows, tem programado em sua agenda um período no qual ele fica indisponível para lidar com as questões referentes à empresa e utiliza esse momento para ler, que é para ele uma atividade que agrupa muito valor e que, a partir dela pode relaxar e se sentir bem.

Por isso é importante que você encontre quais atividades são mais adequadas para você e proporcionam melhor retorno no que tange ao lazer. Reservando um tempo para realizar essa atividade você vai conseguir trabalhar/estudar bem melhor do que se tivesse passado todo o tempo realizando tarefas.

Sono

Não abra mão do seu sono

Com o excesso de tarefas acabamos muitas vezes abdicando de coisas que deveriam ser prioridades em nossa vida. Dormir é, na verdade, um dos pontos chaves para estimular a produtividade, um melhor desempenho nas atividades a serem realizadas.

Uma das histórias mencionadas no livro *Essentialismo*, do escritor Greg McKeon, é de um empreendedor bastante jovem que conseguiu conquistar muito sucesso com sua empresa e estava ocupando um dos principais cargos. Sua rotina era estressante e para conseguir equilibrar tudo, ele decidiu reduzir o tempo que passava dormindo. O resultado?

Poucos meses depois ele começou a sofrer de insônia, ansiedade, diversos problemas de saúde e se tornou frequente acordar em meio um ataque de pânico, sem conseguir respirar. Ao visitar o médico e receber o diagnóstico ele teve que se afastar da empresa por meses para garantir não somente a saúde, mas também para sobreviver.

Hoje ele conseguiu conciliar melhor as atividades e de forma alguma abdica do sono em função de outras coisas, porque percebeu o impacto negativo que ia ter em sua vida.

Planejamento

Saiba a hora de parar

Imagine a seguinte situação: Você aceitou fazer parte de um projeto bastante desafiador e nos últimos 5 meses tem se dedicado ao máximo para concluir. Já foram investidos mais de R\$ 100 mil reais no desenvolvimento, mas você está desgastado e sabe que, dificilmente, o projeto será concluído no prazo. Nessa situação, você acharia fácil desistir do projeto?

O que geralmente observamos é que devido ao esforço já dedicado, a maior parte das pessoas aceitaria a continuar. Mas esse é outro fator crucial para analisarmos.

A decisão é bastante difícil de ser tomada, mas depois que você consegue perceber que não está mais condizente com o seu propósito por vários motivos e põe um ponto final na história, outras oportunidades surgirão e você vai poder aproveitar o sentimento de finalmente estar de acordo com o que você acredita.

Se prepare

Jim Collins, um famoso autor e consultor americano, em uma pesquisa com 20.400 empresas e conseguiu concluir que a grande maioria trabalha em um cenário imprevisível. As que conseguem ter sucesso compreendem que não podem prever o futuro e se preparam com antecedência.

Logo é bastante válido passar um tempo inicialmente se preparando, tendo em vista garantir que futuramente o seu planejamento vai ser eficaz e você conseguirá se antecipar a possíveis problemas.

Então, supomos que tenha diversos trabalhos e provas para realizar nos próximos meses. Uma atitude sugerida é que realize um cronograma de atividades, reserve horários para estudar para cada disciplina, planeje um tempo extra para o caso de imprevistos ou problemas.

Dessa forma, é muito mais provável que você alcance os resultados esperados.

Hábitos

Desenvolva hábitos

Nós, enquanto seres humanos, utilizamos dos hábitos para lidar com os desafios de forma mais eficiente e, consequentemente, gastamos menos energia.

Em algumas situações, acabamos desenvolvendo hábitos que são prejudiciais nós. E o desafio reside no fato de tentar, reverter a situação e evitar cometê-los novamente.

Para o desenvolvimento de novos hábitos, no entanto, algumas técnicas são recomendadas. Entre elas, os gatilhos. Eles funcionam da seguinte forma:

Suponha que você deseja criar o hábito de ir à academia todos os dias assim que acordar. Então, um possível gatilho a ser utilizado seria à noite, antes de dormir, posicionar a roupa utilizada e o tênis próxima à cama.

Assim, quando acordar, seria uma das primeiras coisas que você iria ver e automaticamente lembraria do que tinha se proposto. E com o passar do tempo, fazendo isso todos os dias, você iria desenvolver o hábito sem precisar mais utilizar o gatilho.

CONTATO

QUER TER ACESSO A OUTROS E-BOOKS?

Visite nosso site:

<https://rafagarcia2.github.io/plataforma-ebook/>