

Seis rituais simples para ajudar o seu dia!

Muita gente boa trabalha até 16 h por dia, 7 dias por semana... E eu me pergunto por que elas não conseguem os resultados que almejam. A verdade é que resultados não vêm por horas gastas. Grandes resultados, muitas vezes, vêm mesmo quando se trabalha menos – porém de um modo *mais inteligente*. Sugiro a seguir seis rituais simples para elevar o seu potencial diário. *Você pode adota-los imediatamente.*

1. **Beba um copo de água logo que acordar.**

Seu corpo perde água enquanto você dorme, deixando você naturalmente desidratado pela manhã. A água (**pura!**) é essencial para a condução dos pulsos elétricos do corpo... Um copo de água logo que você acordar ajuda a começar bem o dia. *Quando você costuma beber o seu primeiro copo de água do dia?*

2. **Defina o seu “Top 3” do dia.**

Pergunte-se: Quais são as 3 tarefas mais importantes que eu quero completar hoje? Organize o seu dia para atingir essa meta e não vá dormir até completa-la. *Qual é o seu “Top 3” de hoje?*

3. **Adote a Regra 50/10.**

Trabalhe numa única tarefa por vez – em módulos de 50 min., com 10 min. de descanso entre os módulos. Use um temporizador (do seu celular?). Ao descansar, de preferência, fique longe do local de trabalho, saia da sala, ligue para amigos, medite, pegue um copo de água... *Qual é a sua tarefa mais importante para os próximos 50 minutos?*

4. **Mexa-se até suar – diariamente.**

O movimento regular nos mantém saudáveis e alertas, aumenta a nossa energia e humor, e alivia o *stress*. Muitas pessoas tomam aulas de ioga pela manhã. *Como você vai suar hoje?*

5. **Expresse gratidão.**

A gratidão sincera promove bem-estar e felicidade. Mantenha um “diário de gratidão”. Escreva pelo menos um par de coisas pelas quais você é grato a cada dia. Em momentos de *stress* – pause e reflita sobre 10 coisas pelas quais você é muito grato. *Pelo quê você se sente grato hoje?*

6. **Reflita | Medite diariamente.**

Encerre o seu dia com (pelo menos) 10 min. de reflexão. Pergunte-se: *O que correu bem, hoje? O que precisa ser melhorado?* Então: *O que correu bem, hoje – para você? Como conseguir mais disso – nos próximos dias? O quê pode ser melhorado?*

Pessoas criativas e, em geral, um pouco mais dispersas e menos disciplinadas, e costumam não apreciar “rituais” como estes. Mas, os rituais acima são tão simples que todo mundo deveria tentar! Eles podem levar o seu potencial de desempenho para um nível superior...

Adaptado de: <http://www.fastcompany.com/3003586/6-simple-rituals-reach-your-potential-every-day>.