

incomuns

5 Maneiras de aumentar sua Produtividade



Por Nestor e Thaís Sendra
de Empreenda sem Dor

PARA SER PRODUTIVO

1. TENHA A CORAGEM DE SER VOCÊ MESMO

2. PARE DE SE COMPARAR

3. ACABE COM O IMEDIATISMO

4. AVALIE SE VOCÊ É VICIADO EM DRAMA

5. VENÇA O MEDO DO JULGAMENTO ALHEIO



1 **TENHA A CORAGEM DE SER VOCÊ MESMO:**

Pare de usar máscaras. Quem foge das próprias fraquezas se fecha para o aprendizado e para a mudança que pode conduzi-lo a uma melhor qualidade de vida. Já adquiriu autoconhecimento? Pratique o que já aprendeu sobre si mesmo sem demora! Coloque em prática as ações sugeridas pelo seu terapeuta. Um pouquinho por dia, mas faça. Você não terá resultados diferentes caso insista em fazer tudo da maneira como sempre fez.

2 **PARE DE SE COMPARAR**

Inspiração não é comparação.

Inspiração = referência para agir ainda melhor = aprendizado. *Comparação* = usar a vida de outro como medida para o seu sucesso.

Monitore seus resultados e torne-se capaz de reconhecer seu crescimento. Você pode aprender e melhorar todos os dias. Você faz isso. Mas será que você tem o hábito de reconhecer seu próprio progresso e validar seus resultados, ainda que sejam pequenos? Pequenos resultados são como tijolos de uma grande construção. Depois do acabamento completo, pode ser que você já não note mais a presença dos tijolos. Eles não estão aparentes, mas a presença de cada um deles é fundamental.

3 **ACABE COM O IMEDIATISMO**

Vai longe quem trabalha com amor. Mas você sabe mesmo o que isso significa? É abrir mão de atalhos fáceis.

Atalhos podem ser úteis quando ajudam a liberar tempo para você investir no seu crescimento e se tornar uma pessoa melhor a cada dia. No entanto, tornam-se prejudiciais quando alimentam o autoengano: quando você busca caminhos mais fáceis para evitar dedicação, esforço e o trabalho necessário para construir a vida que realmente deseja. Atenção!



AS REDES SOCIAIS MOSTRAM APENAS O SUCESSO, MAS ESCONDEM O PROCESSO. ESSA É UMA DAS ARMADILHAS DO MUNDO MODERNO: TUDO PARECE TER UMA SOLUÇÃO SIMPLES, RÁPIDA, CONFORTÁVEL E PRAZEROSA. MAS A VERDADE É QUE MUDAR HÁBITOS EXIGE ESFORÇO CONTÍNUO, PACIÊNCIA E REPETIÇÃO CONSTANTE.



Quanto mais você repete um bom hábito, maior é a chance de ele se tornar parte natural do seu jeito de ser e agir. Não se iluda: atalhos não ajudam nesse processo.

- Maus hábitos oferecem prazer imediato, mas os resultados são negativos a longo prazo, e o preço a pagar no futuro é alto.
- Bons hábitos exigem um custo inicial: comprometimento, disciplina, consistência, conhecimento e estudo. No entanto, os resultados positivos são duradouros e colhidos no futuro.

“O que vem fácil, vai fácil.”

É na constância e na rotina que o sucesso se constrói. Por exemplo: o verdadeiro amor. Assim como o imediatismo é comum, também são os desafios nos relacionamentos.

“Temer o amor é temer a vida” – Bertrand Russel.

Já a Bíblia nos ensina: “No amor não há temor”. O amor é uma construção contínua que exige esforço, dedicação e apego. E o apego se desenvolve por meio de atividades rotineiras.

Aqueles que trabalham com amor sempre vão mais longe. Você trabalha com amor?

Dica bônus: descanse e divirta-se. Quem não dorme, não aprende. O descanso é fundamental para que o cérebro processe ideias e as transforme em produtividade. Os períodos de recuperação garantem sua melhor performance quando você precisar estar focado.

4

AVALIE SE VOCÊ É VICIADO EM DRAMA

SINTOMAS DO VÍCIO EM DRAMA:

- Quando conta sobre sua vida pessoal, o seu relato é sempre de sobrevivência. Você acha que não tem experiências positivas para compartilhar.
- Equilíbrio, ordem e silêncio demais te deixam entediado.
- Você está sempre ocupado. Quando tem um espaço vago na agenda, o preenche rapidamente porque acha que “vai dar para fazer”.
- Viciado em cafeína. Você tem dificuldades na hora de relaxar.
- Gosta de ouvir histórias de sofrimento. Assiste a vídeos, filmes e séries que reforçam sua crença de que o mundo é um lugar injusto e perigoso e não se pode confiar em ninguém.



COMO RESOLVER O “VÍCIO EM DRAMA”?

Como resolver o “vício em drama”?

A) ABRA A SUA MENTE

1. Tente pegar um caminho diferente para o trabalho, altere sua rotina de exercícios ou use a outra mão para realizar uma tarefa diária. Esses tipos de pequenas mudanças não alteram a natureza essencial de sua rotina, mas forçam seu cérebro a “pensar fora da caixa” e formar novas conexões.
2. Melhorar a flexibilidade cognitiva exige enfrentar desafios regularmente, portanto, não se permita seguir o caminho mais fácil o tempo todo. Por exemplo, em vez de usar um sistema de navegação para guiá-lo até seu destino, retire um mapa e trace seu curso no papel. Conforme você dirige, seu cérebro processa as relações espaciais da rota, em vez de apenas ouvir sua próxima curva, o que ativa diferentes caminhos dentro da sua mente.
3. Cada vez que você experimenta algo novo, seu cérebro faz novas conexões e estimula neurotransmissores como a dopamina, conhecido por contribuir com a nossa disposição e ânimo para as atividades diárias.
4. Ao adquirir conhecimento, não demore para praticar e ensinar o que aprendeu.
5. Aprenda com atividades e ideias que são diferentes das suas. Dedique tempo a entendê-las e você crescerá.

B) PRATIQUE A CONTEMPLAÇÃO

Desfrute das sensações do momento. Descubra ou procure refinar o gosto por manifestações artísticas, por exemplo: música, pintura ou poemas. Você pode deixar de ser reativo e tornar-se verdadeiramente proativo.

5 VENÇA O MEDO DO JULGAMENTO ALHEIO

A adoção de novos hábitos pode afetar os seus relacionamentos.

Obstáculos:

a) Senso comum que transmite as frases abaixo como se fossem verdades fundamentais:

“A família está acima de tudo!”

Trabalho árduo é o trabalho braçal”

“A vida é sempre dura e difícil”

“Tem que aproveitar agora que você é jovem”

“Aproveite tudo, você não sabe quando irá faltar”

O que fazer?:

- Questione
- Investigue
- Encare os fatos
- Adote o seu posicionamento.



EXERCÍCIO:

AMPLIANDO A VISÃO - VAMOS PRATICAR:

1. O QUE ESTÁ POR TRÁS DA FRASE:
"VOCÊ AGORA SÓ VIVE OCUPADO E SEM TEMPO PARA A GENTE!"

A- *ALGUÉM QUE DESEJA PASSAR TEMPO DE QUALIDADE COM VOCÊ OU*
B- *ALGUÉM QUE ESTÁ DEPENDENDO EMOCIONALMENTE DE VOCÊ? O QUE FAZER:*

2. AVALIE O QUADRO COMPLETO:

A- SUA ROTINA ESTÁ REALMENTE DESEQUILIBRADA OU
B- A PESSOA QUE DIZ ESSA FRASE TEM DIFICULDADES EM FORMAR OUTROS VÍNCULOS AFETIVOS E DEPENDE DA SUA ATENÇÃO PARA SENTIR-SE AMADA?

POSICIONE-SE COM AMOR E NÃO TORNE AS PESSOAS DEPENDENTES DE VOCÊ.

2. ENXERGUE O QUE ESTÁ POR TRÁS DESSA FRASE:

1. ANALISE ESTA FRASE DE EXEMPLO:

"AGORA VOCÊ TÁ FAMOSA! NÃO SAI DA INTERNET!"

A- *CURIOSIDADE POR CAUSA DA SUA NOVA MANEIRA DE TRABALHAR SER DIFERENTE DO CONVENCIONAL NO SEU*

CÍRCULO DE AMIGOS E DESEJO DE ENTENDER MELHOR O QUE VOCÊ FAZ HOJE OU
B- *UMA CRÍTICA DISFARÇADA À DECISÃO QUE VOCÊ TOMOU DE EXPÔR A SUA IMAGEM?*

O QUE FAZER:

2. AVALIE O QUADRO COMPLETO

- ESSA PESSOA SE ENCAIXA NA SUA DESCRIÇÃO DE POTENCIAL CLIENTE?
- QUAL É A SUA RELAÇÃO DE PROXIMIDADE?
- QUAL É O PADRÃO DE COMUNICAÇÃO DESSA PESSOA COM VOCÊ, É EMPÁTICA OU É VIOLENTA?

POSICIONE-SE COM FIRMEZA A FAVOR DAS SUAS ESCOLHAS. SE FAZ SENTIDO PARA VOCÊ, NÃO SE DEIXE INTIMIDAR.

VOCÊ SEMPRE TEM A OPÇÃO DE NÃO RESPONDER NADA! O SILÊNCIO PODE SER A RESPOSTA MAIS BRANDA PARA EVITAR UMA DISCUSSÃO.



CASO ESCOLHA RESPONDER A QUEM QUESTIONA UM NOVO HÁBITO OU ROTINA ADOTADO POR VOCÊ...

1. LEMBRE-SE DA UTILIDADE DESSE HÁBITO E DO TAMANHO DA CONTRIBUIÇÃO DELE NA EXECUÇÃO DO SEU PLANO.
2. PERCEBA QUE ISSO SÓ FAZ SENTIDO PARA VOCÊ, ESTÁ TUDO BEM QUE OUTROS NÃO CONCORDEM.
3. AVALIE O QUADRO COMPLETO E DECIDA QUAL É A MELHOR MANEIRA DE SE POSICIONAR.

- **UMA SÓ PALAVRA. MUITA LIBERTAÇÃO: DIGA OBRIGADO E NÃO DIGA NADA MAIS.**

“AGRADEÇO SUA PREOCUPAÇÃO, EU ESTOU CONSCIENTE DOS RISCOS, MAS AGRADEÇO POR TER ME ALERTADO”.

- **NÃO SE JUSTIFIQUE, FAÇA APENAS UMA PERGUNTA: POR QUE ISSO TE PREOCUPA?**



Você chegou até aqui. E isso já diz muito sobre você.

A maioria das pessoas abre um material sobre produtividade esperando uma lista de aplicativos, técnicas de gestão de tempo e truques para render mais em menos horas. Mas a verdade — a verdade que poucos têm coragem de encarar — é que o maior inimigo da sua produtividade não está na sua agenda. Está dentro de você.

Procrastinação tem nome e endereço: é a máscara que você usa para não se expor, é a comparação que te paralisa, é o atalho que te ilude, é o drama que te mantém ocupado sem te fazer avançar, é o medo do julgamento que te faz hesitar antes de cada passo. É por isso que este e-book não te entregou uma lista de hacks. Te entregou algo mais valioso: clareza.


Para sair daqui e colocar em prática, lembre-se:

- 1. Seja você — Autoconhecimento sem ação é só teoria. Um passo por dia.**
- 2. Monitore seu progresso — Avalie seu progresso em relação a quem você era ontem.**
- 3. Resista ao atalho fácil — O resultado duradouro tem um custo inicial. Pague com disciplina.**
- 4. Observe seus padrões — Se a sua vida parece sempre uma crise, o drama pode ser o hábito.**
- 5. Posicione-se — O julgamento alheio diz mais sobre quem julga do que sobre você.**

Produtividade real não é sobre fazer mais. É sobre parar de sabotar o que você já poderia estar construindo.

O movimento é seu. Agora vá. Foco no próximo passo!
— Nestor e Thaís Sendra | Empreenda sem Dor





Casados, Mentores de negócios formados pela Escola O Corpo Explica como analistas corporais e comportamentais, desde 2020, Néstor e Thaís, juntos, têm 38 anos de experiência em atendimento ao público e satisfação do cliente e já aceleraram resultados de empreendedoras em 5 países.

Leia também:

*Como impor limites
e conquistar o
respeito das pessoas*



AVISO LEGAL

DIREITOS AUTORAIS

Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total e parcial ou divulgação comercial sem a autorização prévia e expressa do autor (artigo 29).

Os exemplos usados estão sujeitos aos direitos intelectuais do autor.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.
NESTOR A. SENDRA

Contato:



55 11 96559-4476



[Meu Canal no
Youtube](#)



[Estou no
LinkedIn!](#)