



5

ATITUDES SIMPLES
QUE AUMENTAM SUA
PRODUTIVIDADE
LOGO PELA MANHÃ

Geronimo Theml





SUMÁRIO

Introdução



04



Atitude 1

Atitude 2



08



Atitude 3

Atitude 4



12



Atitude 5

○ INTRODUÇÃO



○ INTRODUÇÃO

“Começar o dia realizando aquilo que você estabeleceu como rotina gera autoconfiança, energia e motivação para enfrentar o resto do seu dia (...)”

Se você assistiu o vídeo antes de baixar este PDF, já entendeu que ter uma rotina clara para os primeiros momentos do dia é fundamental para aumentar substancialmente sua produtividade. E eu separei 5 Atitudes Simples que eu e outras pessoas altamente produtivas e realizadoras fazem logo pela manhã.

Lembrando que mais importante de quais atividades você vai realizar pela manhã, é que você tenha uma rotina bem clara para os primeiros momentos do seu dia. Existe toda uma lógica por trás dessa minha afirmação, que eu ensino dentro da Academia da Produtividade, mas que para este momento basta você entender o quanto é importante ter uma rotina do que fazer nos primeiros momentos do seu dia.

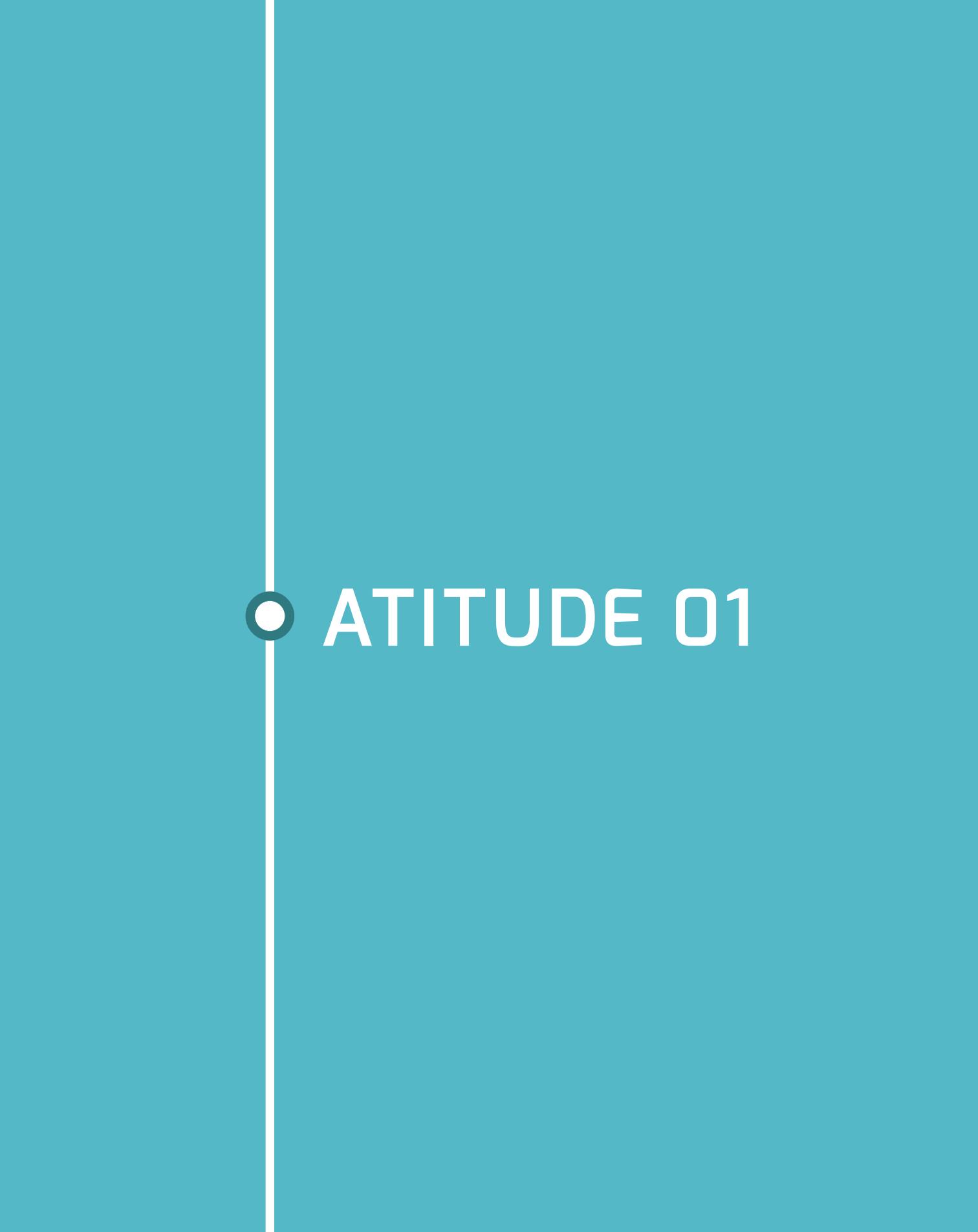
Começar o dia realizando aquilo que você estabeleceu como rotina gera autoconfiança, energia e motivação para enfrentar o resto do seu dia, mas é importante ter em mente que o oposto também é verdade, quando nos determinamos a fazer algo logo pela manhã e acabamos adiando, procrastinando, muitas vezes temos o sentimento de impotência e de que não tivemos a força de vontade necessária para realizar.



VALE A PENA ASSISTIR

Caso não tenha visto ainda, vale a pena assistir o vídeo **A importância de ter uma rotina matinal** antes de ler às cinco atitudes abaixo.

[CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR](#)



● ATITUDE 01

01

MEDITAR



A prática da meditação é extremamente simples, já que não precisa de equipamento, nem de um lugar apropriado e bastam 10 minutos diários para já surtir efeitos. Além disso, traz benefícios enormes (uns comprovados cientificamente outros por experiência própria e relatado por praticamente todos os praticantes), tais como: alívio do estresse, diminuição da ansiedade, pode diminuir a pressão arterial, funciona como analgésico, aumento da concentração e muitos outros.



VALE A PENA ASSISTIR

Vale a pena assistir a palestra do Andy Puddicombe no TED sobre como ficar 10 minutos sem fazer nada produz feitos incríveis.

[CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR](#)



● ATITUDE 02

02

EXERCITAR A GRATIDÃO



Já existem estudos que demonstram que fazer uma visualização pode acionar no cérebro as mesmas áreas que seriam acionadas se o fato visualizado estivesse realmente acontecendo. Ou seja, se você visualizar momentos agradáveis pelos quais você é grato tenderá a trazer sentimentos e descargas neuro-químicas que vão ser positivas para o seu dia como um todo!



VALE A PENA ASSISTIR

Bruno Gimenes é o maior especialista que eu conheço sobre o poder da gratidão. Para saber mais do reflexo energético da gratidão na sua vida e aprender como exercita-la, assista esse vídeo.

[CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR](#)



● ATITUDE 03

03

EXERCÍCIO FÍSICO



Obviamente, você precisa saber com seu médico se você está apto a praticar qualquer atividade física. Bom...os benefícios da prática regular são tão grandes que seria praticamente impossível listar aqui, e só para citar um efeito relacionado diretamente à produtividade em si, tem estudos que demonstram que a corrida estimula a neurogenesis, que é o nascimento de células cerebrais novas na vida adulta, o que até pouco tempo atrás era tido como impossível pela ciência. Além disso, a Neurogenesis está relacionada a melhora do estado de humor, aumento da memória e retardamento do envelhecimento.



VALE A PENA ASSISTIR

A Neurocientista Sandrine Thuret fala mais sobre a Neurogenesis neste vídeo do TED.

[CLIQUE AQUI PARA ASSISTIR](#)

The image features a solid orange background. A vertical white line runs down the left side of the page. A white circle is positioned on this line, centered vertically. To the right of the circle, the text "ATITUDE 04" is written in a bold, white, sans-serif font.

○ ATITUDE 04

04

SE CONECTAR COM SEUS OBJETIVOS



Um dos maiores poderes que existe é o da clareza, como diz a passagem famosa de Alice no País das Maravilhas, quem não sabe para onde vai qualquer caminho serve. Então, é fundamental que você se lembre a cada dia do que está buscando construir para sua vida. Existem várias maneiras de fazer isso, uma delas é simplesmente escrevendo seus próximos objetivos numa folha de papel e investir cinco minutos todas as manhãs para ler aquilo que você quer para sua vida.

Você não precisa construir a vida dos sonhos no único dia, aliás isso é praticamente impossível de ser feito. Ainda não consegui ver uma fórmula mágica para se ter tudo na vida sem esforço e rapidamente. Por falar nisso, eu costumo fugir de pessoas que fazem promessas como essa. A vida dos sonhos é possível sim de ser construída, mas com foco, planejamento, ação, melhoria contínua e muita determinação.

“Você não precisa construir a vida dos sonhos no único dia, aliás isso é praticamente impossível de ser feito.”

E essa vida ela será construída peça por peça no seu dia-a-dia. Portanto, ao se lembrar pela manhã de quais são os seus objetivos, fica mais fácil de pegar a sua pecinha certa do dia.



● ATITUDE 05

05

○ BEBER ÁGUA



A lógica é simples, você não bebeu nenhum líquido desde a noite anterior, então é fundamental começar o dia se hidratando, do contrário é bem possível que você só vá tomar seu primeiro copo de água lá pelo meio da manhã, quando já tiver começado seu dia profissional. Se eu tivesse que escolher uma única mudança para fazer na vida, em termos de melhora de qualidade, saúde e bem estar e que traria melhoras quase que imediatas na Produtividade é inserir a ingestão adequada de líquidos, que é em torno de 3 litros por dia.

Um estudo demonstrou que beber cerca de 775 ml de água antes de uma bateria de testes cognitivos gerou resultados melhores de quem bebeu do que de quem não bebeu água antes do exercício.



VALE A PENA LER

Se quiser saber um pouco mais sobre esse teste, clique no link abaixo.

[CLIQUE AQUI PARA LER](#)



“

O O AUTOR



Geronimo Theml é **Coach de Produtividade** e **Alta Performance** e idealizador do ***Programa Profissão Coach***, onde ensina Coaches a ganharem confiança, para conseguir seus primeiros clientes, lotar a agenda para depois Viver de Coaching!

O Geronimo foi servidor público por 14 anos e em setembro de 2014 largou o cargo de advogado da União para viver pela sua paixão, que é a de ajudar pessoas a acreditarem que a Vida pode ser Mais e caminharem na direção disso para a vida delas.

Junto com o Geronimo tem todo o time da **Full Ideias**, composto de pessoas que também acreditam na mesma missão do Geronimo.

Espero que tenha aproveitado o livro e vamoouooooo!



VALE O CLIK

Se você quiser saber um pouco mais sobre mim e o meu trabalho, acesse os blogs: www.produtividadea.com.br e www.ferramentasdecoaching.com.br.



**ACADEMIA DA
PRDUTIVIDADE**

Para saber mais acesse:
www.academiadaprodutividade.com.br