



Sicomércio
Barra Mansa

INFORMATIVO

Magno Andrade – Advogado, Economista e Consultor Empresarial

✉ magnoandrade15@hotmail.com

f @ magnoandrade15

POR QUE ACORDAR MAIS CEDO?

Recebo muitos empresários em meu escritório e todos reclamam que o dia está ficando cada vez mais curto e que sempre sobra trabalho e falta tempo. Pensando nisso fui estudar o assunto e desenvolvi um método simples para ajudar no processo de aumentar a produtividade e a qualidade de vida dessas pessoas. Você também poderá se utilizar desse programa é de simples implementação: “Que tal acordar meia hora mais cedo?” Isso mesmo.

Vou demonstrar os benefícios que essa atitude pode trazer para você.

- Desenvolve uma rotina de sono mais saudável - Todos sabemos que a quantidade de horas dormidas deve ser de seis a oito horas. Ao acordar mais cedo você dispara processos no corpo que melhoram a disposição e o humor, o que afeta a qualidade do seu dia e, logo, contribui para uma noite bem dormida, além de te levar para cama mais cedo.

- Passa a ser mais produtivo - Além de planejar o dia, você consegue se visualizar completando as atividades. Ao sairmos da cama demoramos um tempo para acordarmos completamente. Essa inércia do sono afeta a memória e a velocidade de reação.

- Reduz o estresse - Sair de casa mais cedo evita os engarrafamentos no trânsito e isso estabelece o clima para o resto do dia. É também uma oportunidade de se planejar, diminuindo assim o estresse.

- Se destaca no trabalho - Estudos mostram que as pessoas matutinas tendem a ser mais bem-sucedidas. Você tem tempo para práticas como a meditação, que pode aumentar a criatividade e a concentração e diminuir a ansiedade e leva você a ter um desempenho melhor.

- Melhora a disposição e o humor - Ter tempo para praticar atividades físicas de manhã influencia no humor e na disposição. Quem dorme tarde tem mais tendência a desenvolver depressão e transtorno do humor.

- Equilibra os hormônios - Levantar antes e passar mais tempo exposto à claridade leva a um maior equilíbrio hormonal. Acordar cedo é mais saudável, pois aproveitamos melhor a luz solar.

- Aumenta a energia - O ideal para ter disposição é dormir quando está escuro e acordar quando está claro, pois a melatonina, hormônio do sono, só é produzida à noite. O sol comanda as funções biológicas e a melatonina é fundamental para dormir e se sentir bem.

- Transforma sonhos em projetos - Fazendo uma conta simples, acordar meia hora mais cedo todos os dias faz com que você ganhe três horas e meia por semana, catorze por mês. Preencher esse tempo com atividades voltadas para seu desenvolvimento pessoal vai te deixar mais focado e motivado.

O mais importante é você encontrar uma rotina que se encaixe em sua situação, sem sofrimento ou angústias.

“Os que empregam mal seu tempo são os primeiros a reclamar de sua brevidade” Jean de La Bruyere

