

Orientações para a realização da atividade:

- 1- Escreva o cabeçalho em seu caderno com seu nome completo, turma e a data da realização da atividade.**
- 2- Leia o pdf proposto e arquive-o em seus materiais online, para futuras pesquisas.**
- 3- Copiar e responder as perguntas do exercício, em seu caderno.**
- 4- Enviar as fotos da atividade realizada à docente.**

2 exercícios simples de reflexão para melhorar sua produtividade e felicidade

Acordar e logo em seguida verificar seus e-mails pode prejudicar a saúde mental. Fazer com que um líder obstinado pare, respire e reflita mesmo que por alguns minutos pode ser o mesmo do que tentar acalmar uma criança hiperativa. Mas, como você verá, se você fizer esses dois tipos muito específicos de exercícios de reflexão, poderá ver um grande aumento em sua produtividade e felicidade.

Uma das descobertas que fiz com um teste online de liderança que desenvolvi é que cerca de dois terços das pessoas verificam seus e-mails imediatamente ao acordar. Isso provavelmente não é surpreendente, já que muitos de nós dormimos com nossos telefones ao lado da cama, mas é problemático.

E se, em vez de pegar nosso telefone, tomássemos nosso café da manhã, clareássemos a mente e fizéssemos um plano especificando exatamente o que precisaríamos para alcançar sucesso naquele dia? Os dados dizem que seríamos muito mais felizes e produtivos se adotássemos essa simples etapa de reflexão em vez de verificar nossos e-mails.

Apenas 47% das pessoas que começam seus dias checando e-mails dizem que saem do trabalho com a sensação de “hoje foi um dia de muito sucesso”. Se essa é a primeira coisa que você faz pela manhã, tem cerca de 82% mais chances de perder mais da metade do seu tempo de trabalho.

Mas 68% das pessoas que começam o dia desenvolvendo um plano dizem que muitas vezes deixam o trabalho com a sensação de “hoje foi um dia de muito sucesso”. Isso significa que você tem cerca de 45% a mais de probabilidade de deixar o trabalho com a sensação de “hoje foi um dia de muito sucesso” se começar o dia refletindo e planejando, em vez de verificar a caixa de e-mails.

E isso não apenas no começo do dia, quando fizer uma pausa e refletir, o que pode lhe oferecer grandes resultados. Uma empresa de terceirização

de suporte técnico avaliou pessoas que se formaram em seu programa de treinamento. Um dos grupos começou a receber ligações de suporte por oito horas diárias.

Um segundo grupo passou mais de sete horas atendendo ligações, mas também teve 15 minutos ao final do dia para fazer uma pausa e refletir sobre o que havia aprendido. Quando ambos os grupos foram testados um mês depois, aqueles que tinham 15 minutos por dia para fazer uma pausa e refletir pontuaram 40% mais do que aqueles que trabalharam sem parar. Em outras palavras, fazer uma pausa e refletir tornou as pessoas mais inteligentes e eficazes em seu trabalho.

Então, como você pode implementar esses exercícios de reflexão para aumentar sua produtividade e felicidade? Vou detalhar dois exercícios de reflexão cada um leva cerca de 12 minutos.

O exercício de reflexão matinal

Quando você acordar, antes de pegar seu telefone e começar a verificar seus e-mails ou mensagens, pegue um papel e uma caneta e faça a si mesmo a seguinte pergunta: “Quais são as uma ou duas coisas que preciso alcançar para que hoje seja um dia de sucesso?”.

Eu sei que você tem dezenas de itens em sua lista de tarefas, mas posso praticamente garantir que um ou dois desses itens são muito mais importantes para o sucesso de sua carreira e seu senso de realização do que as outras tarefas diárias. E são esses itens que você precisa identificar.

Então, depois de ter escrito seus um ou dois grandes itens, pergunte a si mesmo: “O que poderia me impedir de realizar essas coisas e como posso superar esses obstáculos potenciais antes que eles ocorram?”.

É ótimo ter um plano, mas, pense de forma realista, pois pode haver obstáculos reais que atrapalham seu caminho. Então, você vai antecipar proativamente esses obstáculos e desenvolver uma solução alternativa (e, francamente, sua solução alternativa às vezes pode ser tão simples quanto não verificar seu e-mail até que tenha concluído uma ou duas outras tarefas).

A proatividade é uma das características que realmente separa os grandes empreendedores de seus colegas menos bem-sucedidos. E, em meus estudos, descobri que a proatividade era um fator determinante para que alguém se sentisse engajado e inspirado no trabalho.

Além disso, os dados daquele nosso teste descobriram que os planejadores proativos tinham menos probabilidade de serem interrompidos com frequência no trabalho, levando a uma produtividade ainda maior.

Exercício de reflexão de fim de dia

Outro exercício de reflexão pode ser feito ao final do dia. Muito parecido com o dos funcionários de suporte técnico que citei acima, no final de cada dia, você deve parar por 12 minutos e refletir sobre o que aprendeu.

Novamente, com uma caneta e papel, você escreverá sobre o que aprendeu e, idealmente, encontrará pelo menos duas lições importantes. Mas a chave para este exercício é que você precisa ser específico. Você não pode escrever algo como “eu trabalhei muito duro hoje”.

Em vez disso, você precisa encontrar uma lição específica como: “Sempre que estava distraído, eu ajustava o cronômetro para 15 minutos e me concentrava durante esse tempo. Depois de concluída a tarefa, tirava cinco minutos para verificar o e-mail etc.”

Por que escrever seus exercícios de reflexão?

Os motivos pelos quais recomendo pegar papel e caneta para esses dois exercícios de reflexão são os processos psicológicos chamados de codificação e o “efeito de geração”.

Codificação é o processo biológico pelo qual as coisas que percebemos vão para o hipocampo do nosso cérebro, onde serão analisadas. A partir daí, são tomadas decisões sobre o que é armazenado em nossa memória de longo prazo e, por sua vez, o que é descartado. A escrita melhora o processo de codificação. Em outras palavras, o que você escreve tem uma chance muito maior de ser lembrado. Neuropsicólogos identificam o “efeito de geração” como uma boa maneira de lembrar de algo – uma vez que pessoas demonstram melhor memória para o material que eles próprios geraram do que aquilo que elas simplesmente leram.

Vale a pena 12 minutos do seu dia para melhorar drasticamente a sua produtividade e felicidade? Só você pode decidir, mas entre as centenas de líderes que analisamos, aqueles que estão dispostos a dedicar alguns minutos para serem mais reflexivos alcançaram resultados melhores do que os colegas que sentiram que estavam ocupados demais para parar um pouco e pensar.

(Mark Murphy, revista Forbes Brasil em: 14 de outubro de 2020)

Leia o texto acima e faça uma reflexão sobre os dados apontados:

- **Você tem o costume de utilizar as redes sociais assim que acorda? Por quê?**
- **Em que essa atitude lhe auxilia ao longo do dia?**
- **Quanto as propostas dos exercícios, em que tais exercícios podem lhe auxiliar em seu cotidiano, no seu Projeto de Vida?**

Sucesso em suas atividades!!!