

11 hacks simples de como acordar cedo!



Você acorda cedo? Sua resposta provavelmente foi “sim”, mas será que você realmente sabe como acordar cedo o bastante para [ser produtivo](#) e melhorar seu desenvolvimento pessoal?

Acordar logo pela manhã pode ser um grande diferencial para o seu corpo, [produtividade](#) e consumo de conteúdos extracurriculares durante o dia.

Em um padrão, onde o normal é se ausentar de casa das 8h às 19h, o tempo para realização de atividades fora da rotina de trabalho vem diminuindo cada vez mais.

Você não lê um livro por mês, porque o relógio está sempre rodando contra. Não se dedica àquele *hobby* há meses, não faz atividade física, tudo porque o trabalho consome a maior parte do seu tempo...

Mas, como acordar cedo pode ajudá-lo a contornar os seus problemas com a falta de tempo? Como ter mais disposição e dar valor aos pequenos prazeres do cotidiano? A resposta é simples: acordar antes do horário normal contribui para regular seu sono durante o dia, motivando-o para os estudos,

distrações e, ainda, melhorando o humor.

De acordo com o jornal [The Guardian](#), grandes CEOs de sucesso acordam entre 5h30 e 7h da manhã, todos os dias da semana. Dessa maneira, eles conseguem se organizar e realizar tarefas familiares, pessoais e profissionais sem pressa, estresse ou pressão.

Pode parecer estranho ter horário marcado para ficar com o cônjuge e filhos, mas, com isso, os profissionais têm certeza de que terão tempo para aproveitar a família. Se deixarem o trabalho tomar conta das preciosas horas, eles podem adiar cada vez mais o tempo com as pessoas que eles amam e terminar o dia sem a companhia dos filhos e parceiros.

Pensando em como acordar cedo pode melhorar sua qualidade de vida, separamos 6 hábitos para você sair da cama sem sofrimento e aproveitar o seu dia com mais tranquilidade e produtividade.

Durma cedo

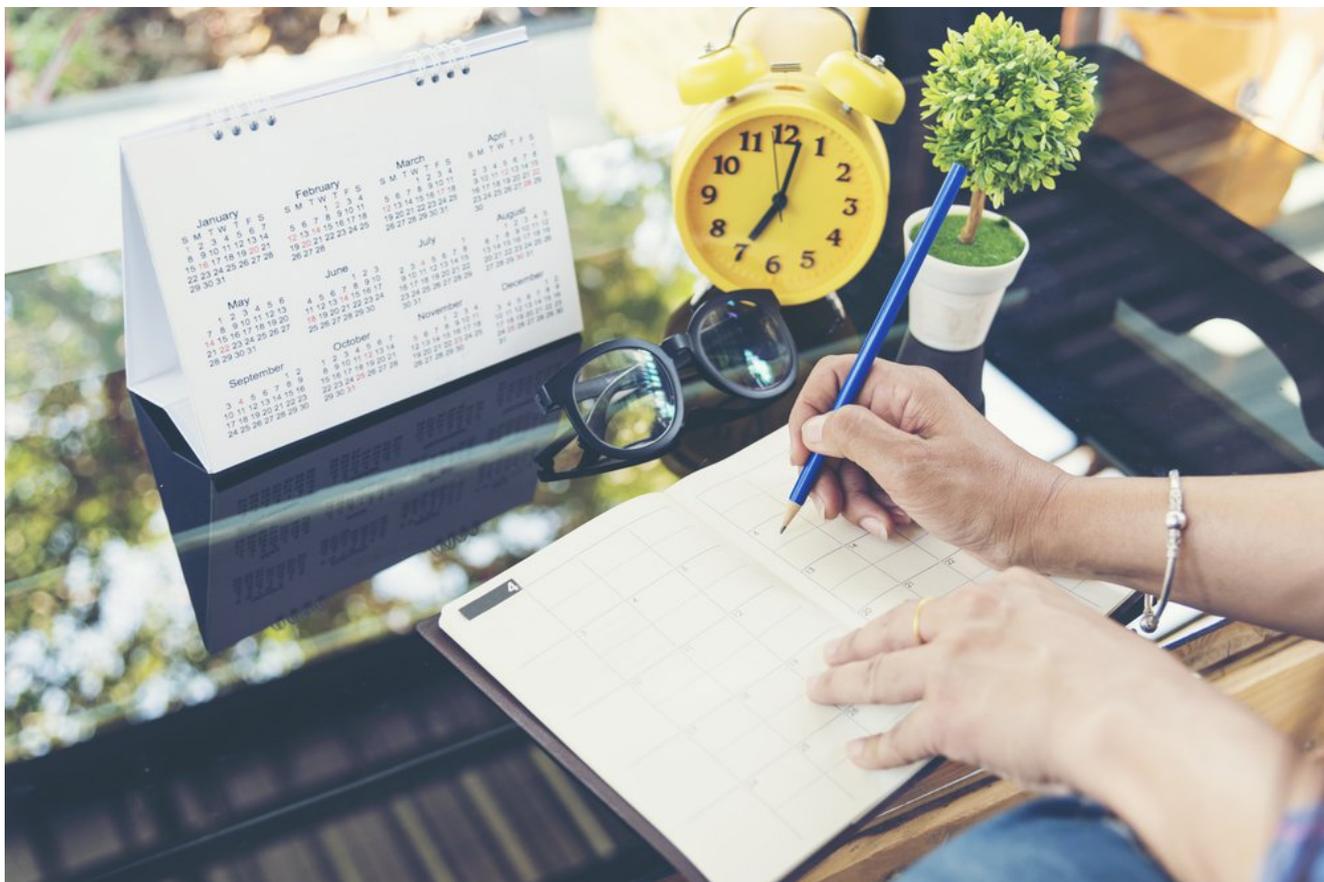
Parece óbvio, mas essa é a regra número um. Afinal, como acordar cedo e ter um dia produtivo se você já acorda cansada. Então, dormir cedo é fundamental. Nada de ficar até de madrugada assistindo TV, distraído-se com o vídeo game ou com as redes sociais... E nada de trabalhar, também, até o dia amanhecer.

E se você vai pra cama, mas não pega no sono de jeito nenhum, você não está sozinho. Insônia é um Distúrbio que atinge cerca de 30% dos adultos. A boa notícia é que é possível contornar o problema. Então, dê um jeito de resolver isso.

Definitivamente, dormir bem é importante para a sua saúde e sua produtividade também. Por exemplo, um estudo do Instituto Americano de Saúde Mental mostrou que o descanso pode reduzir o estresse, melhorar o humor e aumentar a clareza mental, a

criatividade e a motivação.

Motivação e agenda



Você precisa definir uma motivação para sair da cama logo nas primeiras horas do dia. Não adianta apenas dizer para si mesmo que vai começar a acordar cedo para ser mais produtivo, aproveitar mais o dia ou para ter mais horas de lazer.

Se você tem dificuldade para acordar cedo, comece [criando uma agenda](#) diária, com um horário específico para cada atividade do dia. E que tal entrar na moda e [fazer um bullet journal](#)?

Para ter motivação para acordar cedo, [coloque como primeira opção do dia aquela atividade que você mais gosta de fazer](#) – seja ela um *hobby* pessoal, como leitura ou um café da manhã caprichado, ou até mesmo um pequeno trabalho que lhe cause prazer.

Não tente implementar mais de um hábito por vez

Preste atenção na melhor forma de começar a sua busca pela produtividade: mudar sua rotina de forma brusca pode ser uma escada rolante para o fracasso. Da mesma maneira que acordar cedo pode ajudá-lo no dia-a-dia, começar esse hábito junto com outros novos costumes pode influenciar negativamente no seu desempenho pessoal.

Seu corpo precisa se acostumar com os novos hábitos, e a adaptação ocorre em etapas. Não adianta implementar diversos hábitos novos na sua rotina e esperar que seu corpo aguente. Isso provavelmente não vai acontecer.

Procure mudar seu cotidiano aos poucos, com um hábito novo por mês. Dessa maneira, você já estará adepto ao costume antigo, na hora de se adaptar ao novo. Jamais cometa o erro de alterar sua rotina drasticamente e tentar mergulhar de cabeça nessa nova realidade.

Se você costuma acordar às 8h e quer antecipar a hora de sair da cama, não tente acordar às 6h logo no primeiro dia: vá com calma! Mude gradativamente. Por exemplo, levante às 7h30, depois às 7 em ponto. Sem estresse, você completará o desafio de estar de pé às 6h, todos os dias.

Dê um tempinho antes de sair da cama



É isso mesmo. Você não precisa pular da cama logo que o despertador apitar. Dê um tempinho para realmente “acordar”. As pessoas têm ritmos diferentes para se levantarem. Alguns fazem isso de imediato, mas uma boa dica é ficar mais um pouquinho deitado, espreguiçando, “curtindo a preguiça”, sem se sentir culpado por isso

Muitas pessoas gostam de rever mentalmente o seu planejamento para o dia. Alguns gostam de checar o Instagram, o Facebook, o Snapchat antes de encarar o dia. Mas, atenção, porque estamos falando de dar um tempinho na cama e não passar a manhã inteira entretido nas redes sociais.

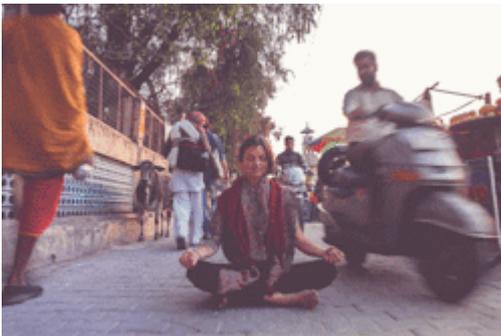
Não divulgue sua mudança de rotina

Uma boa maneira de não ter negatividade rondando sua nova rotina é contar a novidade somente para as pessoas mais próximas. Talvez, aquelas que necessitem saber sobre sua mudança nos hábitos matinais, caso isso tenha um peso na rotina delas também.

Muitas pessoas não têm noção de como acordar cedo pode melhorar a nossa rotina diária. Assim, quando elas ficarem sabendo do seu novo plano, é possível que tenham uma atitude negativa em relação a isso, podendo impactar na sua decisão de mudança.

Depois que você conseguir manter a rotina funcionando, é mais tranquilo contar para os amigos e outras pessoas sobre seu novo hábito. Dessa maneira, você consegue evitar inveja, maus olhares e toda [energia negativa que pode vir de terceiros](#), quando se trata de conquistas alheias.

Levante para relaxar



Todos temos vontade de fazer muitas coisas, mas como conseguir acordar cedo é muito difícil, sempre usamos a desculpa de que não temos tempo para isso.

Uma dica de como ter mais disposição ao acordar, é apostar em trabalhos manuais logo que se levantar. Procure um *hobby* que lhe traga relaxamento e sensação de prazer e felicidade. Ou seja, encontre o seu motivo excelente para fazê-lo sair da sua cama aconchegante.

Experimente algo novo. Tocar um instrumento ou talvez aprender um idioma não tão comum, como alemão, tailandês ou russo. Acima de tudo, crie.

Criar algo é conectar todas as áreas do cérebro, [liberando a criatividade](#) para os mais diversos formatos. Portanto, pinte, desenhe, fotografe. Escreva, ouça, produza. E não desista do

seu pequeno projeto, mesmo se não lhe dê retorno financeiro ou midiático, como diz [esse artigo aqui](#).

Levante 30 minutos mais cedo que o normal e invista no que lhe faz feliz, sem pensar em trabalho e responsabilidades. Essa implantação de meia hora de [relaxamento](#) pode ter um impacto significativo no resto do seu dia.

Você está entendendo como acordar cedo é um hábito poderosíssimo? Veja mais.

Luz do dia protege contra doenças



É isso mesmo. Além de perder um tempo precioso e ainda comprometer sua produtividade, ficar na cama até tarde é ruim, também, para a saúde do corpo e do cérebro.

Levantar cedo e se expor ao sol por alguns minutos faz aumentar a produção de [endorfina](#) no cérebro, promovendo sensação de bem-estar e alegria. E a luz do sol ajuda ainda a melhorar o humor.

O corpo também agradece. Isso porque a luz solar incrementa no nível de [vitamina D no organismo](#). Os resultados são fortalecimento dos ossos e prevenção da osteoporose, prevenção do diabetes, formação de vitamina nos rins e fígado, melhora no sistema cardiovascular, com redução da pressão arterial entre hipertensos e diminuição do risco de infarto, e muitos outros benefícios.

Esses são apenas alguns motivos a mais para você sair cedo da cama e tomar um solzinho pela manhã.

Acordar cedo requer regularidade – não esqueça os fins de semana

Por mais que usemos os fins de semana para relaxar, divertir e, finalmente, dormir como se não houvesse amanhã, não cometa o erro de implementar seu novo hábito somente em dias de trabalho.

E, como acordar cedo é uma rotina, mantenha-a nos sete dias da semana, 365 dias ao ano. Assim, se você planeja acordar duas horas mais cedo em dias úteis, tente implementar o mesmo hábito no fim de semana. Nada deve ser diferente aos sábados e domingos.

Resumindo, não acorde por pressão nos dias úteis e use o fim de semana para descansar e recuperar o sono. Se fizer isso, você não concluirá o seu projeto corretamente.

Tenha um planejamento noturno bem definido

Em nossa primeira dica, falamos sobre a importância de dormir cedo. Agora, o assunto é como se preparar para ir para cama no horário certo e dormir um número de horas necessárias para repor as energias.

Certamente, você está se perguntando: mas como acordar cedo, sem sofrimento? Para isso, você tem que, primeiramente, dormir com tranquilidade. Então, crie um gatilho, uma rotina noturna que não atrapalhe seu horário de ir para a cama e, assim, você acordará mais leve e sem preocupações.

Tão importante quanto ir para cama cedo é definir um horário de dormir – inclua-o em sua agenda diária. E, para manter uma rotina noturna, tenha certeza de que não existem mais pendências ou trabalhos a fazer.

Nossa mente tende a pensar que, a hora que desligamos o computador e paramos de trabalhar ou terminamos aquele *hobby*, é a hora que vamos dormir. Mas você já reparou no tempo que leva entre se desligar do trabalho até de fato apagar as luzes e cair no sono?

Se você quer começar a acordar às 6h todos os dias, um bom horário para dormir seria entre 22h e 23h, levando em consideração uma média diária de 7 a 8 horas de sono.

Reserve, aproximadamente, 45 minutos antes da hora determinada de dormir para os afazeres noturnos – tomar banho, trocar de roupa, escovar os dentes, arrumar a cama, caso necessário, ligar o celular no carregador, colocar despertador, ler um bom livro, tomar os remédios etc.

O [Poder do Hábito](#) é um best-seller que o ajudará nessa tarefa de criar e se adaptar a novos costumes. Encontre um tempo para essa leitura fascinante.

[O Poder do Hábito](#)

Dê um presente a si mesmo – uma forma de recompensa



Todo trabalho concluído deve ser comemorado. E, no caso de uma conquista pessoal, é você quem escolhe o tipo de recompensa a receber, seja ela diária, semanal ou mensal.

Se estiver em uma dieta, se dê o luxo de comer uma fatia de bolo de vez em quando. Se estiver cansado no final do dia, aumente o tempo do seu gatilho e faça mais um pouco daquilo que lhe dá prazer. Leia um livro diferente, ou até dois. Faça um passeio sozinho, como ir ao cinema ou correr pela praça, para liberar energias.

Implementar um novo hábito, como acordar cedo, por exemplo, não é nada fácil. Por isso, as recompensas são tão importantes. São elas que vão estimular você a concluir o desafio.

Não acorde apenas para iniciar sua rotina

Acorde porque você sabe que tem que acordar.

Se a sua primeira atividade do dia é algo que você não gosta, torne isso parte da sua rotina. Por exemplo, você acha que ir para a faculdade é a maior chatice. Então, acorde antes do horário da aula, cozinhe seu próprio café da manhã ou leia um livro. Dê um pequeno intervalo entre o horário de levantar e o início da sua primeira tarefa.

Mudar a rotina diária, também, é uma forma de aproveitar as vantagens de acordar cedo.

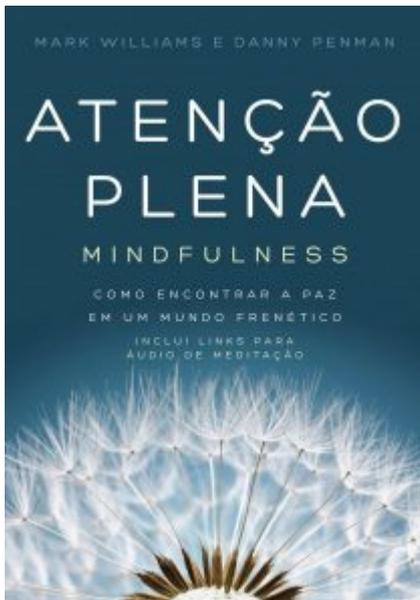
Que tal pegar um caminho um pouco mais longo (e mais bonito) para o trabalho? Ou tomar aquele café da manhã delicioso na padaria? Crie pequenos desvios para manter a felicidade e ter um tempo para você.

Renda-se aos pequenos prazeres do dia-a-dia, apenas por ter vontade. Realize o que lhe faz bem, pelo menos duas vezes por semana. Assim, você descobrirá como acordar cedo pode ser mais prazeroso do que jamais imaginou.

E confira nossas [dicas para implementar mais bons hábitos em sua vida!](#)

Além disso, na plataforma [12min](#), você tem uma grande variedade de [livros sobre saúde e bem-estar](#). Eles vão ajudá-lo a se manter de bem com a vida. Por exemplo, nós selecionamos pra você uma dica de leitura superinteressante. Veja!

[Atenção Plena – Mindfulness](#) – Mark Williams & Danny Penman



Como manter a [produtividade](#) sem detonar com a sua saúde física e emocional? A resposta está no Mindfulness, uma forma simples de meditação, que consiste em priorizar a respiração. É um estado de atenção plena, o que pode ser muito desafiador para muita gente. Assim, o primeiro passo para a atenção plena é aprender a direcionar seu foco para onde você escolher.

Nesse livro, os autores vão orientando você sobre um conjunto de atividades a serem incorporadas no seu cotidiano, para combate do estresse e da [ansiedade](#). Quanto mais você praticar, mais atento você se tornará.

Gostou do post de hoje sobre como acordar bem? Então curta, compartilhe nas redes e aproveite para deixar seu comentário abaixo.