Bons hábitos matinais para você aproveitar mais cada dia

Qual é a primeira coisa que você faz quando acorda? Escova os dentes? Alonga-se? Ou nem se lembra? Se respondeu a última opção, não se preocupe, você não está sozinho. Mas é bom que saiba que bons hábitos matinais podem salvar o seu dia – e a sua vida como um todo.

Provavelmente você ouviu, enquanto crescia, que o café da manhã é a refeição mais importante do dia. Essa informação é bem correta e ainda dizemos mais: tudo o que você faz pela manhã diz muito sobre como será seu dia. É por isso que desenvolver bons hábitos e uma rotina saudável é imprescindível para garantir um dia produtivo e uma vida melhor.

Mas assim como acordar cedo num dia especialmente frio, desenvolver uma boa rotina matinal pode ser bem difícil. Ainda

bem que vamos te contar as melhores dicas para adquirir os melhores hábitos matinais na sua vida.

Primeiro passo: mindset

A renomada psicóloga da Universidade de Stanford Carol Dweck passou anos estudando a maneira como as pessoas pensam e como alcançar o sucesso. Ela descobriu então o poder da nossa atitude mental, tema que ela aborda no best seller Mindset.
Mindset

Pensando nisso, antes de definir uma nova rotina para suas manhãs, pare para pensar: o que você pretende alcançar com ela? E você está pronto para se comprometer? Trabalhe primeiro a questão na sua cabeça antes de, de fato, partir para a ação.

Adquirindo bons hábitos

Seres humanos são feitos de hábitos, basicamente. Rotinas assimiladas pelos nossos cérebros e vistas por ele como positivas e replicáveis se tornam hábitos – que levamos para

todas as nossas tarefas e decisões do dia a dia. Essa é, aliás, a premissa do best seller O Poder do Hábito.

Em O Poder do Hábito, fica claro pelas palavras do autor que um processo de assimilação pelo nosso cérebro não acontece de forma fácil e não é esquecido facilmente, uma vez que o hábito é estabelecido. É justamente por isso que devemos, com esforço e disciplina, nos dedicar a obter hábitos verdadeiramente positivos.
O Poder do Hábito

Na prática: os rituais matinais e a metodologia SAVERS

Até aí tudo bem, mas como adotar uma rotina de hábitos matinais que realmente vão mudar sua vida para melhor?

Uma metodologia indicada para pensar na melhor rotina para suas manhãs é a SAVERS, do autor Hal Elrod. Hal é a mente por trás do livro *The Miracle Morning* (O Milagre da Manhã, na versão em Português), no qual ele criou a metodologia SAVERS

para ter a manhã perfeita. Na prática, ela funciona da seguinte forma:

S – Silence (Silêncio): ao invés de correr com seus dias, aprecie o silêncio e a tranquilidade. Não lamente o passado nem sofra por antecipação com o futuro, apenas tire um tempo para ficar em silêncio no seu agora.

Ações para implementar na sua manhã baseado no silêncio: meditação, oração, manter um diário pessoal.

A – Affirmations (Afirmações): nessa etapa, não é preciso ficar falando em voz alta os seus objetivos ou mantras pessoais. Se quiser, claro, tudo bem, mas afirmações quer dizer mais estar de acordo com sua missão de ter uma boa manhã e ter isso claro em mente.

Ações para implementar na sua manhã baseado nas afirmações: registrar, ler e reafirmar seu propósito de ter um bom dia. Ler quotes, livros e outros conteúdos que reafirmem seus objetivos para você mesmo.

V – Visualization (Visualização): Ao fim do seu dia perfeito, como você se sentirá? E o que terá alcançado? Visualize seus objetivos para que a motivação ajude na execução das tarefas.

Ações para implementar na sua manhã baseado em visualização: organize visualmente suas tarefas e objetivos. Aposte em vision boards ou no Trello, por exemplo. Organizar apenas mentalmente também pode ser uma boa ideia, se funcionar para você.

E – Exercise (Exercício): Se exercite para entrar no ritmo do dia e focar corpo e mente nas tarefas a cumprir.
Ações para implementar na sua manhã baseado em exercícios: correr, caminhar, nadar, fazer abdominais ao levantar.

R – Reading (Leitura): A mais óbvia de todas. Desenvolva um bom hábito de leitura e use-o como estratégia para focar,

aprender e expandir a mente.

Ações para implementar na sua manhã baseado em leitura: ler, é claro. Livros sempre, ao invés de apostar muito em blogs, revistas e afins.

S – Scribing (Escrita): Use da escrita para se organizar e registrar sucesso e sua gratidão por ele.

Ações para implementar na sua manhã baseado em escrita: manter um diário de conquistas, registrar tudo que é tarefa concluída e as prioridades para o dia.

Os hábitos matinais dos ricos e bem-sucedidos

Se até agora você não se sentiu inspirado a desenvolver os bons hábitos para a sua manhã, temos a solução. Nada melhor que se motivar a partir de outros casos de sucesso. Por isso, vamos lá aos melhores exemplos:

- Richard Branson, fundador da Virgin e autor de The Virgin Way e Losing My Virginity, tem alguns hábitos excêntricos. Toda manhã ele é acordado pelo sol batendo no rosto, já que dorme com as cortinas abertas. Pulando cedo da cama, ele vai nadar em volta de sua ilha, velejar ou jogar tênis. Tudo antes de tomar um super café da manhã. Você provavelmente não tem uma ilha própria, mas consegue adaptar a rotina e se exercitar logo cedo.
- Mark Zuckerberg é outro que dispensa introduções. O fundador do Facebook acorda às 8 horas, desde que não tenha trabalhado até muito tarde. Pela manhã, ele diz vestir sempre as mesmas camisetas, para não perder tempo nem mesmo escolhendo roupas.
- Ariana Huffington, empreendedora que fundou o Huffington Post, aposta no sono de beleza. Além de já ter escrito

sobre a importância do sono, ela também é fã de meditação. Todas as manhãs, reserva 30 minutos para a prática. Nos seus escritórios, o sono também é respeitado: empregados podem e são incentivados a dormir no trabalho.

- Tim Armstrong, Chairman e CEO da AOL, teve que mudar alguns hábitos para se adequar às outras pessoas. Ao acordar às 5 da manhã, ele costumava já sair enviando e respondendo seus emails. Agora ele espera até às 7 para que a agenda coincida melhor com a das outras pessoas. O tempo enquanto isso ele gasta lendo e se exercitando.

Você também vai gostar de aprender como fazer do seu sono um aliado da produtividade!

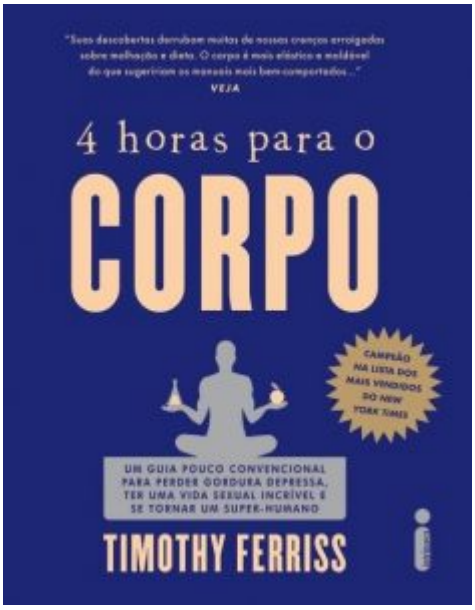
Assim como Mark Zuckerberg é e Ariana Huffington, você tem bons hábitos matinais que funcionam para melhorar sua vida? E qual hábito você quer adquirir a partir de agora? Conta pra gente nos comentários

Continue aprendendo

Existem muitas informações relevantes disponíveis para você. O 12min, por exemplo, tem uma variedade enorme de livros sobre saúde e bem-estar, produtividade, psicologia e várias outras categorias. Os títulos mais fascinantes e os autores brilhantes estão na sua plataforma de desenvolvimento pessoal.

Nós selecionamos uma sugestão de leitura que pode ajudá-lo em seu desafio de adotar bons hábitos matinais. Anote aí.

4 Horas para o Corpo – Timothy Ferriss



Esse é um guia para uma vida saudável. Para isso, o autor sugere dieta especial, boas noites de sono, atividades físicas e, até mesmo, um melhor desempenho sexual.

O autor parte do princípio de que “pequenas” mudanças podem gerar grandes resultados. E para ficar em forma e ter uma saúde de ferro, garante, ninguém precisa carregar uma boa genética e nem mesmo contar com a sorte. Ou seja, qualquer pessoa pode chegar lá.

Timothy Ferriss garante que todo o seu trabalho foi elaborado com base em uma ampla pesquisa e experimentos com atletas profissionais, médicos e com ele mesmo. Ou seja, não é coisa da sua do autor, apenas para vender livros. Imperdível!

Boa leitura e ótimos aprendizados!

E se as informações acima foram importantes para você, certamente serão válidas para os seus amigos também. Então, compartilhe esse post em sua rede social!