

Descubra: Um hábito de 30 segundos para uma produtividade estratosférica

Cada vez ouvimos mais sobre produtividade, não é mesmo? Há uma série de técnicas e metodologias diferentes que fazem você ser mais produtivo. E que, de fato, funcionam.

Mas, dessa vez, quero lhes apresentar um hábito super simples, que pode realmente transformar sua vida de forma muito positiva, indo até além do aumento de produtividade.

Estava lendo um caso a respeito de um avô que conversava com seu jovem neto, quando dali surgiu um ensinamento muito interessante. Se trata de um simples hábito, que lhe toma apenas 30 segundos.

O hábito dos 30 segundos

O avô aconselhou o neto a toda vez que terminar uma reunião, finalizar a leitura de um livro ou algo de importante acontecer na vida dele, tomar exatamente 30 segundos – nem mais, nem menos! – e escrever sobre aquilo.

E tem que ser imediatamente depois! Se você esperar algum tempo, pode começar a se esquecer de alguns fatos ou não saber mais distinguir o que é mais importante para ser escrito. Afinal, para gastar os exatos 30 segundos, será necessário fazer alguma escolhas com relação ao que vale mais a pena escrever.

E (atenção!) não estou falando de tomar notas, como fazemos durante uma reunião, mas de escrever o que vier em sua mente sobre aquele acontecimento, após o seu encerramento.

Acredite, isso vai ser muito bom para você e vou te explicar o por quê!

Quais os benefícios

- **As experiências se tornam mais ricas**

Com o passar do tempo, você conseguirá absorver muito mais de cada experiência. E a prática dos 30 segundos se tornará mais fácil e até mais divertida! Isso te ajudará cada vez mais e, aos poucos, se tornará um [hábito](#).

0 Poder do Hábito

- **Você aprende a escutar melhor e fazer perguntas melhores**

Ao se preocupar com o que você deverá escrever, você começará a prestar mais atenção nas suas experiências. Assim, começará a ouvir melhor. Consequentemente, poderá fazer perguntas melhores. E quem não gosta de ser ouvido, não é mesmo? Isso se tornará comum para você, em qualquer ocasião.

- **Você conseguirá ajudar mais as pessoas**

Aos poucos, no processo de definição do que vai escrever nos 30 segundos, você vai começar a perceber que está escrevendo principalmente sobre aquilo que importa para os outros. Interessante, não?

Mesmo que esse não seja o objetivo desse hábito, vai perceber que ele vai te ajudar a compreender melhor a necessidade dos outros, tornando mais fácil ajudá-los a resolver os seus problemas.

- **Você aumenta a produtividade**

Por último – e não menos importante -, esse simples hábito vai te ajudar a aumentar sua produtividade!

Escrever por si só já é um hábito que faz muito bem para a memória. E com tudo no papel, de forma organizada, fica até difícil se perder, né?

Além disso, como já dissemos, esse hábito vai ser muito bom para [aumentar o seu foco](#), sua concentração nas atividades, já que você tentará absorver o máximo possível de cada

experiência, pensando no que vai escrever depois sobre ela!
Aprendeu? Faça o teste por alguns meses e depois conte pra gente o resultado. Você vai se surpreender!
Se você gostou desse artigo, também vai gostar de descobrir como aumentar a produtividade com a prática da [meditação no trabalho](#)!

[Foco](#)