

# Como Fazer Meditação no Trabalho: Segredos para sua Produtividade!

Ah, a **meditação**. Arte que nos remete a nossos mais antigos ancestrais. Alguns podem associá-la também ao yoga ou a alguma religião, como o budismo (onde, de fato, ela parece ter tido suas origens), mas esse não é o objetivo desse post. Na verdade, queremos tratar de **como fazer meditação no trabalho**, como uma prática contemporânea, a qual todos podem ter acesso.

A verdade é que até pouco tempo atrás eu estaria com meus olhos revirando e pensando “quanta perda de tempo!” ou “como essas pessoas conseguem ser tão zen?”. Mas hoje vejo a importância desse hábito e quero compartilhar isso com vocês.

Legal. Mas daí a te ajudar no trabalho? Você provavelmente está se perguntando como isso pode acontecer. Afinal, vivemos mergulhados em um turbilhão de informações, tarefas, e temos cada vez menos tempo a perder.

Mas se esse post te interessou até agora, é porque você provavelmente arrumou um tempinho para estar aqui e tem a mente aberta a novas ideias. Vamos lá entender melhor como funciona?

## De que meditação estamos falando?

Como dissemos anteriormente, a meditação a qual nos referimos não difere crenças. Ela se trata do mais puro **momento de concentração** e contato com o seu **“eu” interior**. O também chamado de **estado de alfa** significa estar em profundo relaxamento, sem dormir, com foco no momento presente. Parece viagem, mas é mais simples do que parece, sem mágica.

Você não irá precisar vestir roupas de yoga, acender incensos,

nem mesmo aprender a posição de lótus, mas irá precisar de um pouco de paciência. É normal que o cérebro encontre dificuldades para meditar logo de cara. Mas aqui vamos te dar uma série de dicas para que você não enfrente esse problema.

Na verdade, vou te contar um segredo: você com certeza já meditou por aí sem saber! E, claro, pode continuar fazendo com frequência, sem que isso atrapalhe suas rotinas. Sabe aquele momento em que você está a caminho do trabalho, por exemplo, perdido nos seus pensamentos, com a mente limpa, quase que sem consciência do que está ao seu redor? Essa é uma forma de meditar (sim!), embora não lhe traga o relaxamento físico, necessariamente – mas o mental.

## A velocidade do trabalho



Já experimentou ficar calmo, mesmo quando tudo à sua volta te pede para não ficar? É para isso que estamos aqui. Queremos que você trabalhe melhor os músculos do seu cérebro, o que te ajudará a concentrar melhor nas suas atividades, executá-las com maior precisão e até aumentar sua **produtividade** (isso mesmo!).

Hoje andamos sempre com tanta pressa e estamos sempre tão atolados de preocupações, que não paramos para lembrar de nós mesmos. Simplesmente esquecemos de dedicar um tempo para si e apreciar os momentos e coisas à nossa volta. E você com

certeza já sabe que isso pode lhe causar uma série de doenças dos mais variados tipos: estresse, insônia, depressão, distúrbios alimentares, problemas cardiovasculares, intestinais, e por aí vai...

Por maior perda de tempo que isso pode parecer, a meditação já ganhou até [aval científico](#). Em outras palavras, já é comprovado que dedicar um tempinho a nós mesmos traz muitos benefícios. Um [estudo](#) da Universidade de Washington também nos explica um pouco de como isso acontece.

## Os benefícios da meditação

É claro que há uma série deles, mas aqui vão alguns:

- **Aumento da concentração nas atividades:** Meditar é como treinar os músculos do cérebro para exercitar a concentração. Se conseguimos nos concentrar bem quando estamos em alfa, com certeza conseguiremos nos concentrar bem nas nossas atividades do dia a dia também. Se quiser entender isso melhor, dá uma conferida no livro [Foco](#), de [Daniel Goleman](#). É uma leitura muito boa!
- **Alívio do estresse:** O exercício da meditação nos leva ao autoconhecimento. A meditação nos ajuda a compreender melhor nossos problemas, reduzindo o estresse. Isso vai melhorar até as suas relações interpessoais, afinal, nada melhor do que estar perto de pessoas bem humoradas, certo?
- **Redução do tempo de execução das rotinas:** A partir do momento que você se concentra melhor, tudo fica mais fácil. A meditação parece nos trazer mais clareza de tudo, o que reduz – e muito! – o tempo que gastamos com cada tarefa.
- **Aumento da sua produtividade:** Como consequência do que foi dito anteriormente, se realizamos uma tarefa mais rapidamente, com até mais qualidade do que antes, podemos dizer que nossa produtividade também subiu,

certo?

- **Aumento da criatividade:** sabe aquele problemão que de vez em quando aparece e você não sabe mais como resolver? Que tal exercer um pouquinho mais da sua criatividade e começar a pensar fora da caixa? A meditação pode te ajudar a enfrentar esses desafios também!
- **Maior facilidade para trabalhar em equipe:** se você enfrenta dificuldades para trabalhar em equipe múltiplas, a meditação também pode te ajudar. Justamente por trazer mais calma, paciência e criatividade, fica mais fácil lidar e trabalhar com pessoas tão diferentes também.
- **Redução da ansiedade:** a meditação te ajuda a manter o foco no momento presente, reduzindo a preocupação excessiva com o futuro. É claro que um pouco de ansiedade pode ser bom, mas, quando em excesso, pode reduzir em muito a capacidade de concentração. Esse é um male muito comum nos dias de hoje, principalmente no ambiente de trabalho, e meditar com certeza vai ajudar a trazer a mente de volta.

## **Afinal, como fazer meditação?**

A essa altura do campeonato, você já deve ter entendido a importância do que estamos dizendo. Mas, e agora, como adotar esse hábito?

Vamos começar bebendo um pouco de água e indo ao banheiro (sem a companhia do celular, por favor). Agora procure um ambiente calmo e silencioso – hoje muitas empresas contam com um espaço próprio para o relaxamento, mas, caso não tenha, sem problemas também. Isso não é uma premissa, mas vai te ajudar a começar. Você pode ficar na posição que preferir (se estiver muito cansado, sugerimos que não fique deitado). Corrija sua coluna. Feche seus olhos, atente-se à sua respiração e aos seus 5 sentidos, e imagine um local tranquilo. Deixe seus pensamentos fluírem, até que você se “desligue” do que está a sua volta e

concentre apenas no que está em sua mente. Toda vez que seu cérebro se dispersar, volte a concentração à sua respiração. Foque. Isso pode demorar alguns minutos, mas é nesse momento que você precisa ter mais paciência.

Como já dissemos, é possível que você encontre dificuldades logo de início, mas aqui vão algumas dicas:

- **Cabeça aberta:** de nada adianta separar alguns minutinhos do seu dia para tentar meditar, se você não preparar a sua mente para isso!
- **Encontre uma posição de conforto:** vale qualquer posição, mas o que mais sugerimos para principiantes é ficar sentado. Se ficar em pé, pode gerar desconforto. Se ficar deitado, pode acabar dormindo.
- **Foco no presente: você já parou para pensar a quantidade de tempo que perde preso no passado ou se preocupando demais com o futuro? Para a meditação, é importante manter o foco no momento presente. Daí as dicas de focar na sua respiração e nos seus 5 sentidos.**
- **Sons da natureza:** uma coisa que ajuda muito a meditar é escutar sons bem baixinhos, de preferência da natureza. Isso traz paz para os seus pensamentos.
- **Apps:** hoje existem uma série de apps que ajudam você a meditar. Eles cronometram o tempo do relaxamento, oferecem sons, áudios e até funcionam como uma rede social. Um que gostamos muito é o [Sattva](#). Vale a pena conferir!
- **Experimente a meditação guiada:** se, mesmo com as dicas anteriores, você ainda encontrar dificuldades, não se preocupe. É normal que o cérebro encontre dificuldades para se “desligar”. Sugerimos que experimente a meditação guiada. Trata-se de áudios com uma pessoa indicando o que você deve fazer para atingir o relaxamento. Você pode encontrar diversas opções seja na internet, em CDs ou apps.

# Outros aplicativos de meditação

## 5 Minutos

Esse é um aplicativo em Português, criado pela [ONG Mãos Sem Fronteiras](#), disponibiliza três opções: Meditação de 5 minutos; Meditação Guiada La Jardinera; Meditação com tempo livre, com um contador de até 30 minutos. Você acompanha a sua evolução no “meditômetro”, ou seja, quanto mais você medita, mais tempo é creditado na sua conta. Gratuito para Android e iOS.

## Calm

Você pode escolher o tempo das sessões, que varia entre 2 e 30 minutos, com músicas e sons da natureza relaxantes, além de paisagens que o levam para bem longe dos seus problemas. Você ainda pode optar por diferentes finalidades, como [melhorar a criatividade](#) e o sono ou energizar o corpo e a mente, entre outros. O aplicativo é todo em inglês, sem tradução. Gratuito para Android e iOS.

## Medita!

As sessões são realizadas por Mirna Grzich, em mais de 100 reflexões, divididas em 8 temas/categorias: 1) Relaxando & Meditando; 2) [Mindfulness](#); 3) Orações & [Mantras](#); 4) Meditações Essenciais; 5) Insights & Reflexões; 6) Meditando com Tradições Espirituais; 7) Quem é você; 8) Meditações da Lua Cheia. Essas sessões levam você a ter mais lucidez, harmonia, criatividade, foco e consciência. Disponível para Android e iOS. Oferece uma meditação gratuita para cada um dos temas e assinaturas mensais.

## Medite.se

A proposta é ajudar você a ter uma vida mais saudável, mais centrada e mais feliz. Nesse processo, você é o seu próprio

personal, treinando sua mente, por meio da prática diária, por poucos minutos. As sessões são narradas em Português, pelo terapeuta Tadashi Kadomoto. Tem interface simples e também é dividido em sessões. Gratuito para Android e iOS.

## **Stop, Breath & Think**

Ensina a meditar em 5 minutos. A proposta é treinar as pessoas para que parem, respirem e pensem por alguns poucos minutos, em troca de melhor qualidade de vida. Você responde um questionário, dizendo como se sente no momento e o aplicativo recomenda a melhor meditação. Oferece ainda dicas de postura e [respiração](#), entre outras, para que você obtenha sempre os melhores resultados. Gratuito para Android e iOS.

## **Zen**

Oferece um guia de meditação que inclui sons e vídeos relaxantes e o termômetro de emoções. Existe ainda a opção das meditações guiadas, de 10 minutos cada, conduzidas pela criadora do app, a blogueira Juliana Goes. E tem as reflexões do dia, divididas por categorias: Reflexões, Sucesso, Inspiração, Superação, Harmonia, [Motivação](#) e Favoritas. Pago para Android e iOS.

## **Mindfulness**

Você provavelmente já ouviu falar nesse conceito, que, inclusive, deu nome a um [livro, escrito por Mark Williams e Danny Penman](#). Nessa obra, os autores explicam que mindfulness se trata de uma forma simples de como fazer meditação, focando apenas na sua respiração.

O livro é na verdade um guia com diversos exercícios de como fazer meditação, para que você possa conhecer melhor você mesmo e o seu corpo, e para que viva de maneira mais positiva.

Se você se sente estressado, deprimido ou até mesmo infeliz no



trabalho, recomendamos fortemente essa leitura e os exercícios que o livro propõe:

[Atenção Plena – Mindfulness](#)

## A Meditação é um Hábito

É claro que pouco pode-se esperar de uma única meditação no trabalho. Trata-se de um hábito! Se você quer ver tudo isso que falamos acima funcionar, você precisa adicionar isso a sua rotina.

Tire sempre um momento do seu dia para ter essa prática. Seja na hora de acordar ou até mesmo no meio da tarde, por exemplo – só não é muito indicado à noite, que pode acabar te induzindo ao sono, devido ao cansaço excessivo do dia. Comece com um tempo curto (5 a 10 minutos) e vá aumentando à medida que for se sentindo mais à vontade.

Aqui no 12min, nós adoramos livros que nos ajudam a aumentar nossa produtividade e melhorar nossa saúde e bem estar. Um exemplo é “[0 Poder do Agora](#)“, de [Eckhart Tolle](#) que fala justamente sobre a importância de focar no momento presente se você quer alcançar a felicidade e o sucesso.

[0 Poder do Agora](#)

Em um post anterior, falamos sobre [como implementar bons hábitos na nossa rotina](#). Vale dar uma conferida!

E aí, aprendeu a importância da meditação para aumentar a sua produtividade no trabalho? Agora que você já sabe por onde começar, que tal dar um like, compartilhar e escrever nos comentários o que achou do post de hoje?

E não se esqueça de baixar [nosso app, 12min](#), que já conta com centenas de livros, como os que citamos aqui!

---



# Como lidar com a rejeição no ambiente de trabalho

Você já foi rejeitado alguma vez na vida? Se sim, fique tranquilo: todos nós já passamos por isso alguma vez. Em grau menor ou maior, essa é uma das partes da vida impossíveis de ignorar. Mas como lidar com a rejeição?

Algumas pessoas sabem digerir bem o sentimento e utilizá-lo para se fortalecer e aprender. Outras, não conseguem se virar tão bem e acabam fazendo o pior: remoendo. Isso faz mal para a sua saúde, tanto mental quanto física.

No trabalho, é ainda mais complicado, já que atrapalha a [produtividade](#) e impede a sua [carreira](#) de seguir adiante. Pensando nisso, selecionamos algumas dicas de ouro sobre como lidar com a rejeição no trabalho. Veja:

## Aceite suas emoções

A primeira coisa a fazer é aceitar o que você está sentindo. Ao invés de tentar reprimir a raiva, tristeza ou confusão, compreenda essas emoções e aceite o que está sentindo. Só assim você será capaz de processá-las e lidar com elas.

Não adianta fingir que ser recusado para uma promoção, por exemplo, é algo que não o afeta. Você pode apenas estar prolongando algo que é normal de estar sentindo.

## Converse sobre o que está sentindo

Quando você processar suas emoções, procure compreender o que merece ser vocalizado. Converse com o seu superior, por exemplo, sobre problemas que tem encontrado no ambiente de trabalho.

Imagine um colega mais velho que não é convidado para lanche com a parte “mais jovem” da equipe. Não é um caso de discriminação, mas as pessoas daquele grupo se sentem mais confortáveis entre si.

Se a sua companhia tiver regras, como um manual, não deixe de lê-las. Em alguns casos, a rejeição pode ser tão séria a ponto de precisar ser reportada. Em outros casos, a questão é mais sutil e pode ser trabalhada entre a equipe.

## **Evite ser injusto**

Se você perguntar para qualquer pessoa como lidar com a rejeição, ela com certeza jamais dirá para você agir assim que as coisas acontecem. Ações impulsivas podem resultar em injustiças e afastá-lo ainda mais das pessoas.

Na verdade, lembre-se sempre de que energias negativas precisam ficar longe de qualquer conversa. Procure sempre ter pensamentos positivos, mesmo quando você foi rejeitado para uma transferência que era muito importante para você.

## **Olhe para isso de uma forma diferente**

Pessoas que sabem como lidar com a rejeição normalmente olham para as situações de outros ângulos, diferentes da maioria das pessoas.

Aquelas que gostam de avançar os limites, por exemplo, veem a rejeição como uma prova de que estão fazendo a coisa certa. Essas pessoas esperam que a rejeição aconteça, pois, estão arriscando coisas para conseguir outras maiores.

Refleta se as ocasiões em que se sentiu rejeitado não tiveram um quê de riscos que precisam ser tomados.

# **Trate a si mesmo com compaixão**

Não deixe que a rejeição acabe com a sua autoestima. Procure afastar aquele tipo de pensamento que nos derruba, acreditando que somos piores por estarmos passando por isso.

Envie ao seu próprio cérebro mensagens mais positivas, limpando seus pensamentos. Maltratar a si mesmo só piora as coisas e impede a busca por algo melhor.

Além disso, o que está acontecendo agora não define quem você é. Pessoas que sabem como lidar com a rejeição sabem que aquilo não as define e que não receber aquela promoção não quer dizer exatamente que são incompetentes.

## **Aprenda com a rejeição**

Assim como qualquer situação na vida, existe sempre alguma coisa a ser aprendida. Ao invés de apenas tolerar a dor, encare como uma oportunidade para crescer, tanto como pessoa quanto como profissional.

Pode ser aprender que você precisa melhorar suas habilidades de socialização ou que ser recusado para algo não é o fim do mundo. Não se esqueça nunca de analisar os ensinamentos que virão do que está passando.

## **Se puder, peça feedback**

Algumas vezes, temos dificuldade de compreender os ensinamentos que podem vir da rejeição. Se for o caso, procure pedir um feedback. Se for uma recusa para uma vaga de emprego ou promoção, por exemplo, é perfeitamente aceitável perguntar por que não aconteceu.

Novamente, saber como lidar com a rejeição inclui saber aprender com ela.

# Como receber um feedback

Feedback sincero é extremamente positivo para o seu crescimento pessoal e profissional. Você pode até mesmo encará-lo como um presente. Por isso, faça a sua parte para que ele chegue até você. Veja algumas dicas:

- Esteja aberto para [receber feedbacks](#). Deixe que as pessoas sintam-se confortáveis ao fazê-lo.
- Não assuma uma postura defensiva. Não manifeste raiva e nem fique se justificando. Isso pode fazer com que a outra pessoa recue, por medo de ofendê-lo.
- Preste atenção no que a pessoa está lhe falando e tente entender corretamente. Ouça as palavras ditas e as não ditas também, ou seja, fique de olho na [comunicação não verbal](#).
- Evite julgamentos e busque aprender mais sobre você com as opiniões dos outros.
- Concentre-se no que está sendo dito, sem deixar que seus pensamentos fiquem “viajando”, tentando encontrar as melhores respostas para o que está sendo dito.
- Se tiver alguma dúvida, não se intimide. Pergunte! É imprescindível que você esteja certo sobre tudo o que foi dito. Você pode, inclusive, pedir exemplos.
- Se você discorda do que está sendo dito a seu respeito e, realmente, quer se manifestar sobre isso, controle as suas emoções. Você pode, inclusive, falar sobre isso com ela depois, preparando-se com antecedência.
- Seja grato à pessoa que lhe deu um feedback positivo.

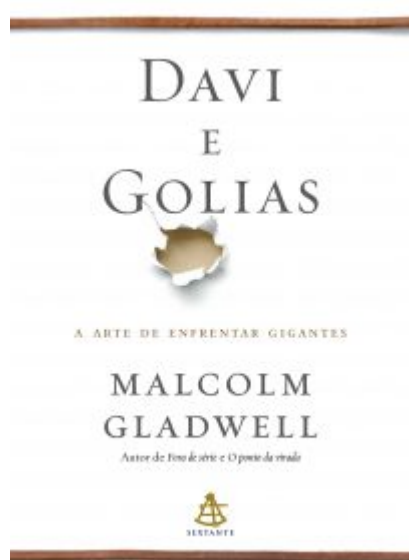
Lembre-se que você não precisa seguir a risca tudo o que lhe for dito. Você deve refletir sobre o que fazer com as informações que recebeu. Tenha em mente, também, que o que uma pessoa pensa sobre você não é necessariamente a opinião geral a equipe.

# Lendo sobre como lidar com a rejeição

Selecionamos alguns livros da plataforma do 12' que podem ajudá-lo a se tornar uma pessoa que sabe como lidar com a rejeição. São obras que passam experiências de outras pessoas para frente e ajudam os leitores a ganhar autoconfiança.

Confira:

## [Davi e Golias](#) – Malcolm Gladwell



Malcolm tem muito a ensinar sobre crescimento pessoal e profissional. [Nós já falamos por aqui sobre como alcançar o máximo potencial com as obras dele, não deixe de ler!](#)

Nesse livro, ele utiliza a história bíblica de Davi e Golias para falar sobre as batalhas entre os mais fortes e os mais fracos. Para ele, Davi ter vencido era improvável mas situações assim acontecem mais do que você imagina.

Se você está se sentindo fraco em relação à sua rejeição, não deixe de ler. Você verá como pessoas normais enfrentam gigantes e vencem com muita frequência.

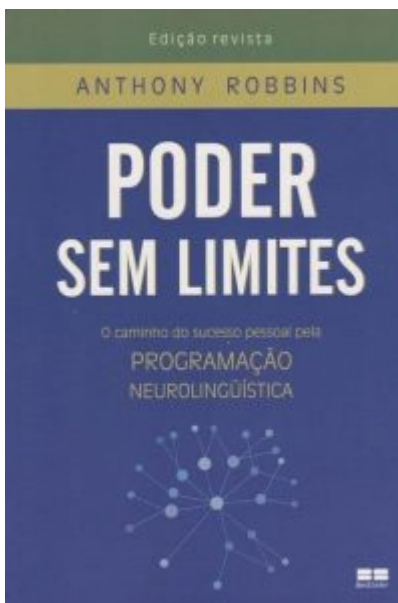
## Nunca Almoce Sozinho – Keith Ferrazzi

### Nunca Almoce Sozinho

Em alguns casos, a rejeição pode estar acontecendo por uma falta de estratégia de networking. Aqui, Keith explica o que as pessoas que são bem sucedidas fazem para manter muitas (e importantes) pessoas ao redor.

São técnicas mentais que nos ajudam a conectar melhor com colegas, amigos e familiares. Isso não apenas para crescer na carreira, como também para sermos mais felizes. Afinal, muito do que sentimos tem relação com as pessoas que nos cercam.

## Poder Sem Limites – Anthony Robbins



Este livro é para motivar. Anthony acredita que temos muito poder em nossas mentes e ele pode nos ajudar a alcançar tudo o que quisermos.

Aprenda um passo a passo para alcançar a sua performance máxima – seja para se relacionar da melhor forma, alcançar aquela promoção ou dar qualquer próximo passo na sua carreira.

Um dos capítulos fala sobre o poder da linguagem e como nós podemos perceber a forma como os outros utilizam e como nós mesmos podemos utilizá-lo. É quase um guia para alcançar o sucesso por meio de técnicas e modelos de pensamento.

## **Leia mais no 12min**

Você pode encontrar outros títulos para aprender como lidar com a rejeição no [app 12min](#). Recomendamos uma visita às categorias de Psicologia e Motivação.

Você ainda pode acessar pelo celular, utilizando os aplicativos para Android ou iOS.

Boa sorte na sua caminhada para o sucesso!