

## O que aprendemos

### Nesta aula você aprendeu:

#### Como desenvolver sua resiliência?

- Praticar mindfulness
- Recarregar suas baterias
- Criar métricas de interações positivas

Vamos revisar?

#### Praticar mindfulness

1. Coloque um timer no seu celular para 5 minutos
2. Escolha uma posição confortável de olhos fechados em local sem interrupções
3. Preste atenção no ar entrando e saindo dos seus pulmões

#### O que vai acontecer na primeira tentativa?

É provável que você várias vezes pense em outras coisas e perca o foco da respiração e por isso se sinta incompetente, atenção isso é normal!

O real exercício a princípio nem é conseguir atenção plena mas conseguir voltar ao foco de prestar atenção apenas na sua respiração.

#### Alguns recursos auxiliares

- Aplicativos que conduzem a meditação: [Headspace \(https://www.headspace.com/\)](https://www.headspace.com/), [MindFi \(https://www.mindfi.co/\)](https://www.mindfi.co/), [ZEN \(http://app-zen.com/\)](http://app-zen.com/)
- Música: Spotify playlist: [Mindfulness \(https://open.spotify.com/user/sonymusicswitzerland/playlist/5ADGfFzKsUE4lBgkihMc8C?si=XCRcePoeTPSGkoxgtMOAZQ\)](https://open.spotify.com/user/sonymusicswitzerland/playlist/5ADGfFzKsUE4lBgkihMc8C?si=XCRcePoeTPSGkoxgtMOAZQ), faça sua própria trilha sonora!
- Ambiente: Um lugar preferido da casa, um lugar especial que permita relaxamento

#### Ter uma rotina para recarregar sua bateria

Resiliência é muito mais sobre como você se recarrega do que o quanto você aguenta.

#### A síndrome de ganhar tempo

Há uma correlação direta entre falta de recuperação e aumento da incidência de problemas de saúde e segurança.

Excesso de trabalho e exaustão são o oposto da resiliência.

Fazer múltiplas coisas ao mesmo tempo só reduz a qualidade do que é feito e cansa mais.

O tempo ocioso é tão importante quanto o tempo produtivo.

### Recuperação externa

- Você pode fazer uma pausa cognitiva a cada 90 minutos para recarregar suas baterias. Tente não almoçar em sua mesa, mas passe tempo fora ou com seus amigos - não falando de trabalho.
- Tire todo o seu tempo de folga remunerado, o que não só lhe dá períodos de recuperação, mas também aumenta a sua produtividade e a probabilidade de promoção.

### Alguns recursos auxiliares

- [Qualitytime](http://www.qualitytimeapp.com/) (<http://www.qualitytimeapp.com/>) ou [Moment](https://inthemoment.io/) (<https://inthemoment.io/>) apps quantas vezes você acessou o celular por dia
- [Offtime](https://offtime.es/) (<https://offtime.es/>) ou [SocialFever](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.systweak.social_fever&hl=en) ([https://play.google.com/store/apps/details?id=com.systweak.social\\_fever&hl=en](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.systweak.social_fever&hl=en)) para criar períodos no dia desconectado

### Criar métricas de interações positivas

#### Crie um inventário pessoal ou conta corrente

- Interações positivas, eventos e memórias - fatores conhecidos por aumentar a resiliência.
- Expresse gratidão

#### Guarde dados de sua conta corrente

- Tenha um caderno em papel, em uma planilha ou em mídias digitais, crie sua hashtag!
- Crie suas categorias: família, amigos, trabalho, etc.

### Diversifique para mitigar o risco

- Quanto mais categorias diferentes você puder investir, maior as chances de reduzir o risco.
- Quando temos um balanceamento das nossas atividades extra-profissionais elas também impactam positivamente na nossa performance no trabalho.

### Na próxima aula você vai aprender a:

- Avaliar os estímulos dados pelo ambiente
- Reconhecer sua reação padrão
- Escolher como receber a mensagem

### Vamos continuar estudando juntos?