

05

Elimine as barreiras

Transcrição

Nesta aula vamos falar sobre algo que todos nós usamos como muleta no processo de aprendizagem: ralos de atenção.

Ralo de atenção é aquilo que captura nossa atenção e leva embora, afasta daquilo em que realmente ela deveria estar repousada. Em suma, o que nos atrapalha a aprender?

Precisamos remover barreiras físicas e emocionais. A primeira delas, e talvez a mais famosa, é **falta de tempo**. Na verdade, geralmente nos falta priorização ao invés de tempo. É verdade que nosso dia contém apenas 24 horas e isso foge do nosso controle. Mas podemos pensar de que maneira podemos gerir essas 24h.

Pondere se as outras atividades são mais importantes do que as novas demandas de aprendizagem. Precisamos lembrar sempre que o mundo se modifica em uma velocidade contínua, não temos escolha a não ser acompanharmos essas mudanças.

Distrações na internet: quantas vezes não estávamos realizando uma atividade e de repente desfocamos totalmente nossa atenção para nosso celular? Devemos nos organizar um tempo produtivo de estudo, remover barreiras, desligar redes sociais. Todas as vezes que estamos realizando uma atividade e ela é interrompida, nosso cérebro demora muito para retornar ao nível de atenção que estava engajado anteriormente.

Pensar em outras tarefas a serem feitas. Muitas vezes estamos concentrados em uma tarefa, mas estamos pensando em outras tarefas que devemos fazer futuramente. Esse processo vai acontecer sempre, pois as ideias vão passar pela nossa cabeça. Devemos não nos engajar nesses pensamentos e continuar realizando a atividade que nos comprometemos a realizar naquele momento.

Para evitar esse tipo de ansiedade, devemos nos organizar: tudo aquilo que estiver nos incomodando, as pendências do cotidiano devem ser registradas seja em um papel, em forma de áudio o que for. Ao realizar esse registro retiramos essa pendência da nossa cabeça. É algo simples, mas nos ajuda demais nesse processo.

Pessoas que ligam ou vão até você. Quando estamos em casa ou no trabalho, normalmente pessoas podem demandar nossa atenção no momento em que estamos engajados em nossos processos de aprendizagem. No mundo ideal, devemos encontrar um local em que possamos estudar com tranquilidade. Uma dica interessante é realmente fazer uma plaquinha de "estou estudando" ou "estou trabalhando" na sua mesa ou na porta do seu quarto. Assim, seus parceiros de trabalho, familiares e amigos vão saber que naquele momento você não deve ser interrompido.

Achar que não pode crescer e ter medo da mudança. Já discutimos que aprendizado não é uma questão de talento, mas de disciplina, prática e rotina. Se você se dedicar horas estudando um assunto, você será bom naquilo.

Ansiedade, esse é um problema que perturba a paz de todos nós. Ficamos preocupados durante o processo de estudo, e então uma boa dica para começar a estudar - além de tirar as preocupações da cabeça e passá-las para o papel, procurar locais tranquilos - é ter práticas de relaxamento.

Existe uma técnica de Yoga para controlar a respiração, em que alternamos a respiração entre as duas narinas, enquanto obstruímos uma com o auxílio das mãos.

Outra questão é a **falta de celebração**. Precisamos celebrar a recompensa dos nossos ganhos, da nossa rotina, de gerar felicidade a partir das nossas capacidades. Isso diminui a ansiedade e contribui para a continuidade dos processos.

