



Mais algumas dicas sobre rotina

Continuando essa aula, vou listar aqui mais algumas dicas sobre rotina principalmente quando se trabalha em casa:

- Primeira coisa a se considerar é ser extremamente regrado com horário de sono, o tanto de horas dormidas, a hora que vai deitar e a hora que acorda. É tão fácil sair da linha e as poucos você vai dormindo mais tarde, acordando mais cedo e quando percebe já está perdendo a manhã toda dormindo. Isso é ruim pelo fato que você não fica totalmente disponível em horário comercial, e por mais que você queira acreditar que você é uma pessoa “noturna” o mundo, a comunicação, os orçamentos, o “quente” do trabalho acontece em horário comercial. Então coloque despertador aí, você vai demorar alguns dias para se adaptar, mas depois o corpo já está acordando cedo sozinho.

- Segunda dica: Quando estiver no seu escritório/mesa de trabalho apenas TRABALHE!

Se você quer/precisa trabalhar de casa, precisa separar fisicamente e emocionalmente o lugar que você trabalha e descansa. Assim que acabar as tarefas que precisa, não fique na mesma mesa que você estava trabalhando, fuçando em redes sociais, assistindo vídeos... vá fazer isso do celular, longe dali. Seu corpo, sua mente, seu espírito tem que ser adestrado e condicionado a quando vc sentar, você começa a trabalhar. Se rolar ambas as coisas no mesmo ambiente, vai ser muito fácil procrastinar mais tarde e muito difícil “pegar no embalo” para produzir de fato.



Mais algumas dicas sobre rotina

- Terceira dica: Técnica do Pomodoro (já falei isso em vídeo, mas vou reforçar aqui) Essa técnica é tão simples e tão eficaz! Técnica do Pomodoro nada mais é do que você colocar um despertador de 25 minutos. Sim, só isso. Mas a questão, é a MÁXIMA concentração que você vai ter durante esses 25 minutos. Desligue absolutamente TUDO, as páginas abertas da web, o Spotify, o Youtube, o Whatsapp, a conversa que você estava tendo com um cliente há umas horas atras, tudo. Deixe seu foco 100%, inteiramente em um ÚNICO projeto. Nem beber água e ir ao banheiro vale (por isso você tem que se preparar uns 5 minutos antes de ligar o cronômetro. E ai, depois, dê um intervalinho entre os pomodoros, alongue-se, mas é incomparável como rende o trabalho quando toda sua energia está focada apenas nele.

Lembre-se que cada pequeno detalhe que você muda na sua rotina faz toda a diferença, e fique feliz com essas conquistas de pequenos hábitos alcançados. Como acordar uma hora mais cedo, se alongar por 5 minutos durante o dia, tomar mais água, na hora de almoçar, pensar na quantidade certa que não vai te deixar sonolento no período da tarde, começar a ter horário para ficar offline de todo o resto que não seja o trabalho que está fazendo, e por ai vai... cada mínima conquista, a longo prazo vai te deixar ter uma rotina redondinha, super produtiva, que vc consegue trabalhar, cuidar de você, da família, fazer seus projetos pessoais, etc.

Boa sorte na sua rotina, leve a sério seus horários. Ser disciplinado é um ato de maturidade.