



DAVI MATOS
Fundador da Basic Evolution

Como tirar proveito do PDF?

Todas as informações desse PDF são preciosas e você deve ler com bastante atenção;

Não pule páginas para tirar vantagem sistemática;

Se necessário, leia mais de uma vez;

Faça anotações do que julga mais importante;

E o mais essencial:

Tudo que você, instintivamente pensar, coloque em prática o mais rápido possível.

Não espere pelo momento perfeito, porque ele nunca chegará.

Boa leitura, meu brother ou brotha! ...

Introdução

Acredito que você deve conhecer alguém que tem esposa, filhos, empresas para administrar, vai para academia, e ainda tem momentos de distrações como ir jogar uma bola, levar os filhos para passear ou até mesmo sentar na porta com outro amigo e ficar por horas conversando.

Você conhece essa pessoa com esse modelo de personalidade/rotina? Com certeza, sim, não é mesmo?

Você já se perguntou como essa pessoa consegue da conta de tantas coisas num único dia, mas ainda sim, sobrar tempo para ela usar como quiser?

O modo que essa pessoa vive, faz seu dia parecer que tem apenas 14 horas como se você não soubesse o que faz com seu tempo, acertei? Enquanto o dia dela, aparenta ter 34h.

A percepção que da, é que o seu relógio passa mais depressa. O seu passa rápido, mas o do exemplo citado acima, passa muito mais devagar.

Parte 1 | O desafio das 1h

Ser produtivo é uma habilidade cada vez mais valorizada na vida pessoal, acadêmica e profissional.

Em um mundo com muitas distrações, como redes sociais, com interações viciantes como reels, stories, shoots etc.

Saber organizar o seu tempo e manter o foco é uma tarefa simples, porém, não é tão fácil quanto parece.

Eu te desafio a focar em algo durante algumas horas sem se distrair com as notificações que chegam no seu celular. Detalhe: não vale fazer isso no seu emprego. Faça isso dentro da sua casa. O que tu vai fazer eu não sei, mas invente. Se conseguir ler um livro, ou escrever algo interessante sobre sua semana durante 1h de relógio, você está de parabéns. Caso você não consiga, não fique triste ou se sentindo invalidado. Tente quantas vezes forem necessárias, mas aproveite o desafio.

Parte 2 | Acorde já sabendo o que fazer

Se você é uma pessoa que só acorda para fazer suas obrigações encima da hora, creio que você deve rever seus hábitos.

Pare um dia da sua vida para analisar o quão apressado você sempre está, principalmente, nas primeiras horas do seu dia.

Já percebeu que em meio a essa pressa, tudo a sua volta parece retardar mais? Como se o tempo estivesse fazendo uma provocação com você?

Já saiu com muita pressa e já encima do horário do compromisso e aconteceram vários contratempos com você?

Todos nós já sentimos essa sensação, inclusive eu. Aqui que estar a parte boa para melhorar essa questão: Todos os dias antes de dormir, você deve mentalizar como será seu dia no dia seguinte, e de preferência, caso queira (é mais eficaz), escreva exatamente suas obrigações e o horário que você precisa fazer cada uma delas. Aaah, acorde e se programe com uma certa antecedência, lógico.

Parte 3 | Cuidado com o excesso

A produtividade não significa fazer mais coisas ao mesmo tempo, mas sim realizar tarefas com qualidade, eficiência e propósito.

Não se engane achando que colocar milhares de tarefas para fazer por dia, seu dia será mais produtivo, ele não será.

Se você tem certeza que dá conta, vá em frente. Caso não dê conta de tudo, e provavelmente não vai dá, porque você colocou muitas coisas a fazer num único dia, tenho certeza absoluta de que você se sentirá inútil, insuficiente e desmotivado no outro dia.

Vá com calma para não sofrer psicologicamente com sua falta de cuidado nos seus excessos de “obrigações”, como eu já sofri muito.

Eu focava em fazer diversas coisas num dia, mas sabe o que acontecia? Além de eu não cumpri tudo que escrevia na noite anterior, o que eu cumpria, não ficava tão bom quanto deveria.

Parte 4 | A pressa é inimiga de Deus

Tem um ditado muito bom que se encaixa nessa descrição. A frase é assim: “A pressa é inimiga da perfeição”. Acho essa frase muito boa, mas gostaria de acrescentar nela: “A pressa é inimiga da perfeição e o foco amigo da produtividade”.

Assisti um Pod Cast há uns 2 meses. Nesse Pod Cast, o assunto era: “Os planos de Deus não falham”. Achei muito interessante a colocação do O PODEROSÍSSIMO NINJA, no momento que ele fala: “Existe perfeição? Claro que existe, a perfeição é o cara lá de cima, cujo nome é Deus. Deus é a única perfeição. Se a pressa é inimiga da perfeição, então a pressa também é inimiga de Deus”. Isso ficou na minha cabeça, e concordo demais com O PODEROSÍSSIMO NINJA, porque quando estamos com pressa, ficamos estressados, xingamos em voz alta sem necessidade, insultamos as pessoas no trânsito de tudo quanto é jeito, engolimos o que comemos sem nem mesmo mastigar para facilitar o processo de digestão, até um abraço ou um “tchau”, esquecemos de dá, justamente, porque estamos atrasados para o compromisso.

Então, não disperse sua energia com muitas coisas ao mesmo tempo.