



6 PASSOS

para um dia
mais produtivo

Por Caio Pereira



SOBRE MIM

Psicólogo Caio Pereira



Sou apaixonado por pessoas, seus processos e etapas de vida.

Empenhado em proporcionar uma experiência enriquecedora e transformadora para quem deseja buscar autoconhecimento, amadurecimento e vencer seus conflitos.



Com base na psicologia e também no livro "O milagre da manhã", refletimos em como é importante a forma como acordamos – determinante na motivação e no decorrer do dia. Por exemplo, imagine como funciona quando você acorda no sábado ou domingo, fica mais preguiçoso, muito tempo de pijama. A tendência é que o dia continue preguiçoso, no mesmo ritmo.

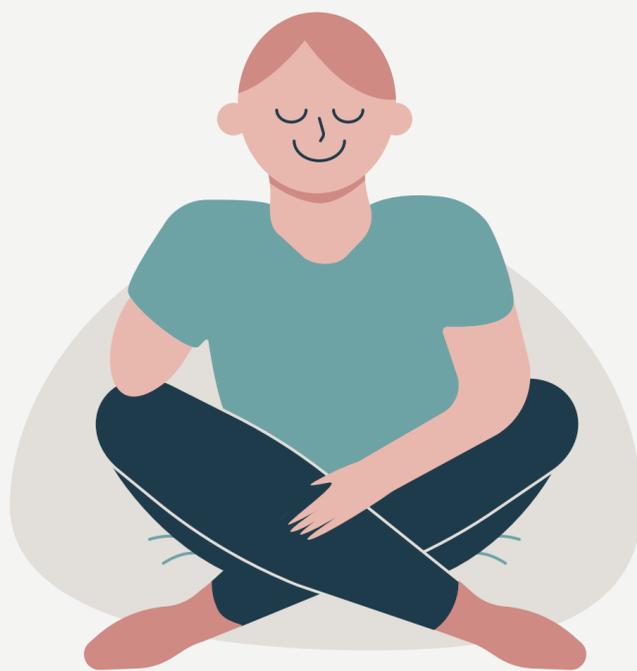
Então, pensando nisto, se você inicia seu dia com uma meditação, com um alongamento, uma alimentação saudável, uma respiração, com esporte ou outro exercício – seu dia tem grande chance de ser produtivo, ativo, e ser um bom dia.

Por isto, reuni aqui os 6 passos que considero, aplico, e comento sobre cada um deles.



1. SILÊNCIO

Acordo e respiro por 1 minuto percebendo minha respiração e mentalizando palavras positivas para o meu subconsciente.



2. VISUALIZAÇÃO

Visualizo meu dia e minhas metas declarando que vai dar tudo certo. É importante imaginar e ser positivo – declarar vitória e imaginar você cumprindo.

Pense em metas realizáveis – do contrário, isto pode gerar ansiedade e frustração da não realização.



3. AFIRMAÇÕES

Verbalizo tudo que eu sou e quero ser mudando minha mentalidade e crença. Internalizar e entrar em contato com isso é primordial, se não, isto nunca vai chegar em sua vida, se você não se permitir receber coisas boas de você. Pense e declare também as coisas que você ainda não é, mas está no processo. Até que seja verdade.



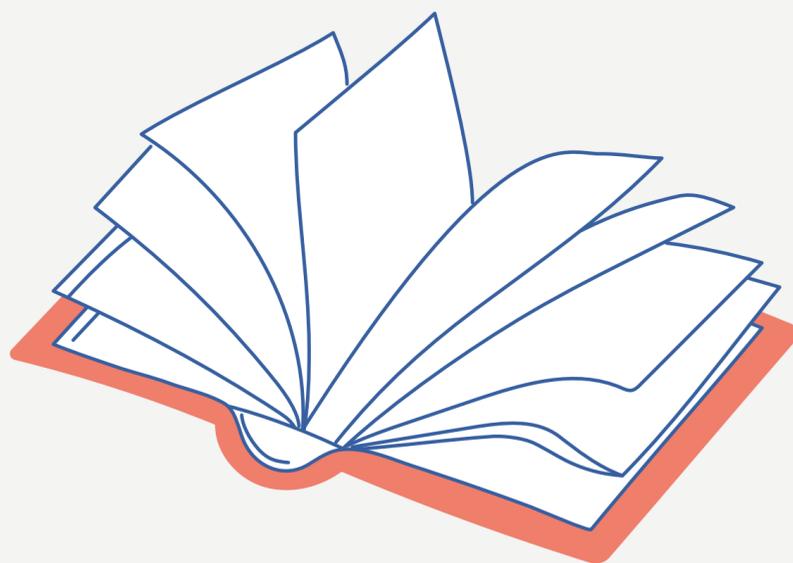
4. EXERCÍCIO

Faça algo que goste, algo breve, envolvendo respiração, para dizer ao seu corpo que você está vivo, que o dia está começando, fisicamente e internamente. Se prepare para o seu dia.



5. LEITURA

Leio pelo menos 1 capítulo da Bíblia e 1 página de um livro. Pode ser também algum livro importante ou outro livro de meditação, espiritualidade, crença. Que seja construtivo para sua vida. O outro livro pode ser de desenvolvimento pessoal, para te ajudar a se entender melhor, trabalhar melhor as emoções. Indicação: O poder do hábito.



6. *ESCRITA*

Escrevo minhas gratidões, afirmações e tarefas importantes do dia. Quando passamos para o papel, o cérebro fica descansado – pois já está registrado. Isto alivia tensões e gera mais chance de realizar o que está escrito.



Comece com 10 minutos por dia,
conforme for gostando e se
habitando, pode fazer pelo
tempo que achar necessário.
Tenha uma leitura e dias mais
produtivos.





(61) 98440-0745

Instagram: @psicologocaiopereira

Facebook: /psicologocaiopereira

psicologocaiopereira.com.br