

Cinco coisas que todo empreendedor de sucesso faz pela manhã

Ao contrário do que acreditamos por muito tempo, o perfil empreendedor é algo que pode ser desenvolvido ao longo do tempo, mesmo para aqueles que nunca se viram gerenciando o próprio negócio.

30/08/2016 15:03:20

Bem sabemos que o empreendedorismo é uma junção de habilidades e hábitos que podem sim funcionar para qualquer pessoa que deseje embarcar na construção de sua empresa. Mas o que os grandes empreendedores ao redor do mundo tem em comum? Listamos cinco dos principais hábitos desses homens e mulheres de sucesso para inspirar você a criar uma nova rotina e potencializar os resultados do seu projeto.

Primeiramente, vale lembrar que, assim como o título do texto sugere, todas essas práticas são realizadas pela manhã - pois todos os empreendedores de sucesso do mundo levantam cedo. Pode pesquisar: nove entre dez dirão que estão em pé antes das 6h da manhã. Isso porque os hábitos vespertinos geram um controle melhor durante o dia e fazem as horas renderem mais.

Além disso, uma boa noite de sono é fundamental para que a vida siga em ordem. Hábitos matinais aliados a uma mente descansada e fresca pode ser considerado como meio caminho andado na excelência para execução de projetos. Logo, se você faz parte da turma “rendo melhor de madrugada”, comece a considerar a possibilidade de uma mudança de rotina. Os resultados são exponenciais e geram melhoria de qualidade de vida como um todo.

Agora que seu celular já está programado para levantar mais cedo, veja abaixo a lista de hábitos dos empreendedores de sucesso.

1. Reservar um tempo para si

Administrar as primeiras horas do dia para atividades pessoais faz toda a diferença na rotina de trabalho dos empreendedores.

Geralmente, a maioria das pessoas prefere dormir na parte da manhã e ativar a função soneca do despertador até o máximo possível para não se atrasar para o trabalho. Contudo, dificilmente os minutos a mais na cama farão com que você se sinta realmente descansado e disposto para se levantar, tornando o despertar uma tarefa difícil e sacrificante.

Por isso, é altamente aconselhável que você tire, pelo menos, as duas primeiras horas do seu dia para realizar atividades prazerosas para você: ler, meditar, desenhar ou qualquer outro tipo de hobby que exercite sua mente para apreciar o dia que se inicia.

2. Exercitar-se

Praticar exercícios físicos está longe de ser papo furado do seu médico. O poeta Juvenal já nos disse que a mente se abriga-se em um corpo são, e isso é totalmente aplicável e válido. Para ter sucesso em qualquer área, você precisa que seu corpo esteja funcionando corretamente para aguentar o seu ritmo de vida e trabalho. Logo, exercitar-se pela manhã também é uma prática de empreendedores de sucesso. Os exercícios podem variar desde uma sessão de yoga até uma corrida no parque, desde que seja algo que verdadeiramente o coloque em movimento.

Uma rápida busca na internet pode te dar ideias de exercícios matinais que vão mudar totalmente a sua rotina, dando a disposição e atenção que você precisa para o dia de trabalho.

3. Tomar café da manhã

Pode ser que você automaticamente tenha pensado que não dá tempo de tomar um bom café da manhã. Contudo, é extremamente importante que você alimente-se bem, e com calma, antes de sair para o trabalho.

A primeira refeição do dia é a mais importante e deve ser tratada com prioridade. Se você não tem costume de comer pela manhã, começar um programa de reeducação alimentar pode reverter essa situação e trazer ótimos resultados para seu corpo e sua mente.

Também é importante ressaltar que você deve tirar um tempo apenas para se alimentar - sem olhar o celular, sem ler ou consumir qualquer tipo de informação.

Para estimular esse hábito, cabe um ditado budista que diz: “Quando eu como, eu como. Quando eu durmo, eu durmo.” Logo, aqui é importante não só o que será servido no café da manhã, mas seu estado de espírito para aproveitar esse momento.

4. Organizar as tarefas do dia

Agora que você já fez suas atividades favoritas, exercitou-se e está alimentado, é hora de organizar as tarefas do dia. Nesse momento, sua mente já está ativa e desperta para poder tratar de assuntos do trabalho de maneira clara e eficiente.

Existem várias teorias de produtividade que podem ajudar a tornar seu dia mais fluído. Lembre-se: ser ocupado é diferente de ser produtivo.

Para auxiliar na organização das tarefas, é aconselhável que você escolha de 1 a 3 tarefas mais importantes e trabalhe nelas prioritariamente. Nomeie essas atividades como TMI's (Tarefas Mais Importantes) e empenhe-se a concluí-las assim que estiver no seu ambiente de trabalho.

Todas as outras atividades além dessa devem ser colocadas em grau de importância depois de suas TMI's e concluídas ao longo do dia. Certifique-se de se manter focado e livre de distrações (notificações no celular, espiadinhas nas redes sociais, telefonemas) por pelo menos 50 minutos

ininterruptos.

Você verá os resultados dessa organização ao concluir as tarefas e então se sentirá entusiasmado para dar continuidade ao que ficou pendente.

5. Reavaliações pessoais

O horário reservado pela manhã também pode ser muito útil para trazer reflexões pessoais que são importantes para você. Principalmente depois de listar suas tarefas do dia, você deve se perguntar qual o sentido de tudo isso que tem feito. Quais são os próximos passos? O que posso fazer para ir além?

Essa reflexão dará mais clareza aos seus pensamentos e afastará sentimentos negativos que podem surgir durante o dia, caso ocorra algum estresse. Ter seus propósitos claros faz com que todo seu esforço valha a pena e seja combustível para que você não desista dos seus projetos, mas sim transforme o desafio em motivação.

Para finalizar, lembre-se de que gerenciar melhor o seu tempo pode ser a chave para o seu sucesso profissional. Aquele grande empreendedor que lhe serve como inspiração tem a mesma quantidade de horas no dia, assim como você. Então, qual é a diferença?