



11 coisas que você pode fazer para melhorar sua rotina

Você queria que sua rotina fosse diferente? Que tivesse um pouco mais de bom humor, coisas bonitas e empolgantes, risadas e momentos bons? Quem não queria, né?

Se você deseja uma mudança radical de estilo de vida para transformar sua rotina e já está colocando isso em prática, maravilha! Mas pode ser também que você ainda esteja no processo de planejar e dar os primeiros passos, ou então esteja contente com a sua vida como ela é (melhor ainda!) e não queira necessariamente mudar, mas sim melhorá-la.

Seja qual for a sua situação, dá para começar a colocar em prática algumas atitudes que vão melhorar muito a sua rotina agora, no presente. Que tal colocar pelo menos uma delas em prática?

1) Comece o dia com atitude e pensamento positivo

Acorde calmamente e, antes de começar a reclamar por acordar cedo e ter que ir trabalhar de novo, espreguice-se para acordar o corpo aos poucos enquanto pensa em coisas positivas. Você pode usar mantras, afirmações, pensar em seus objetivos, pensar no que te motiva, orar ou apenas conversar com você mesmo por alguns minutos.

2) Pare com a obsessão do relógio

Essa é uma dica que dou por experiência própria. Eu já sou muito ansiosa, e ainda tinha a péssima mania de olhar o relógio de 5 em 5 minutos para ver se o tempo passava logo. Óbvio que isso me deixava mais ansiosa ainda. Me forcei a parar com essa mania e percebi uma diferença gritante. Comecei a focar mais no que estava fazendo e meus dias começaram a fluir. Era uma mania muito boba, mas que me deixava irritada e agitada, além de atrapalhar muito as minhas tarefas.

3) Evite o drama

Confesse: você às vezes exagera. Eu confesso também. Muitas vezes a gente tem uma reação negativa totalmente desproporcional e, ao invés de resolvermos logo o problema, ficamos falando sobre ele, reclamando, remoendo e pensando no quanto ele nos chateou ou irritou. Da próxima vez que acontecer, analise sua reação e reflita se realmente precisa reagir de forma tão intensa. Não seja tão dramático. Para problemas e situações indesejadas, a melhor atitude é ser sempre o mais prático possível e resolver sem complicar ainda mais.

4) Programe-se para fazer uma atividade que gosta todos os dias

Mesmo que não dê para fugir das obrigações e ter um dia só de atividades legais e prazerosas, faça questão de, pelo menos uma vez por dia fazer algo que você gosta, que te diverte e te deixa feliz. Não precisa ser nada elaborado, você pode assistir a um episódio de série, ouvir música, desenhar, fazer yoga, jogar video-game, dançar... o que quiser. Não se acomode na



rotina porque se conformou que “rotina é uma coisa chata mesmo”. Todos os dias são importantes. Não deixe que nenhum deles passe sem momentos de alegria.

5) Converse todos os dias com pessoas que gosta de conversar

Relacionar-se com as pessoas é importante. É claro que você não precisa forçar isso, nem fazer por obrigação, mas procure manter contato com pessoas que você gosta de conversar e com quem se sente à vontade para falar sobre o que quiser. Uma conversa pode render boas risadas, desabafos, lições que você precisava ouvir... Converse um pouco todos os dias. E antes que me pergunte: sim, pode ser por whatsapp. Mas procure equilibrar isso e de vez em quando ter contato de verdade com as pessoas. Faz bem.

6) Celebre as pequenas coisas boas e veja o lado bom das ruins

Sempre dá pra encontrar algo de positivo nas situações ruins do dia a dia. Vou dar um exemplo pessoal: semana passada eu deixei meu celular cair no chão e quando o peguei vi que a tela estava toda esvaquiada. Minha primeira reação foi começar a falar “não acredito, não acredito, não acredito”. Fiquei muito chateada. Normal, afinal eu gostava do celular e não queria gastar dinheiro com isso agora, mas tive que comprar outro. Depois de um tempinho fui pro computador escrever pro blog e não conseguia me concentrar, ainda estava pensando no estrago que fiz no celular e no dinheiro que tive que gastar em um novo. Então parei, respirei fundo e comecei a pensar: ok, não é tão ruim assim. Esse celular já estava com alguns problemas e eu já sabia que ia ter que comprar um novo daqui a alguns meses de qualquer forma. Só tive que adiantar isso, então tudo bem. Sem drama. Aproveitei para expressar gratidão por ter condições de comprar outro celular, respirei fundo e voltei ao normal.

7) Encontre formas de se organizar melhor

Fazer uma lista das coisas que precisa fazer no dia, manter a mesa de trabalho organizada e limpa, ser pontual, ter um caderno de anotações... existem muitas formas simples de organizar melhor o seu dia a dia e tornar as coisas mais fáceis e agradáveis. Veja o que funciona melhor para você e organize-se. As coisas fluem melhor quando organizadas, e os bloqueios e a pressa – grandes causadores de stress – diminuem.

8) Coma saudavelmente

Sabe aquela sensação boa que dá quando você toma um café da manhã super saudável ou almoça um prato bem colorido? Além de fazer você se sentir “orgulhoso” por estar cuidando de si e da sua saúde, alimentar-se de forma leve e saudável te deixa muito mais disposto.

9) Seja gentil

Ser gentil com as pessoas faz você se sentir melhor com você mesmo. Não acredita? Tente! Energia positiva gera energia positiva – assim como energia negativa gera energia negativa. Praticar pequenas gentilezas é uma ação simples que vai fazer você se sentir muito melhor com você mesmo e com a vida.



10) Aproveite melhor seu tempo livre

Você realmente gosta das coisas que faz no seu tempo livre ou apenas as faz porque é mais fácil e dá menos trabalho começar? Pegue aquelas coisas que você vive dizendo que não tem tempo para fazer e substitua o que está fazendo no seu tempo livre por elas! Se você tem tempo para o Facebook, tem tempo para fazer as coisas que não faz por falta de tempo. Aproveite melhor as oportunidades que você tem de escolher fazer o que quiser!

11) Faça algo pelos seus sonhos e objetivos todos os dias

Mesmo que seja um pequeno passo, um pequeno detalhe, uma pequena ação. Todos os dias faça alguma coisa por aquilo que você sonha conquistar. Você estará fazendo algo que importa para você, então será um momento de prazer, dedicação e aprendizado. Além disso, quando perceber, já terá feito muito pelo seu objetivo e estará bem mais perto de realizá-lo do que quando começou.

fonte: <http://desassossegada.com.br/2015/09/21/11-coisas-que-voce-pode-fazer-para-melhorar-a-sua-rotina/#sthash.B9pNpNGm.dpuf>