

03

A importância do sono

Porque será que o sonho é um dos primeiros sacrifícios que a Fabiana está disposta a fazer quando aumenta as exigências em sua vida?

Ela continua acreditando em um antigo mito: dormir uma hora menos dará a ela uma hora a mais de produtividade.

De fato, mesmo a menor privação de sono pode prejudicar nossa saúde, nosso humor, nossa capacidade cognitiva e nossa produtividade.

Então, quanto a Fabiana precisa dormir?

Se ela dorme o suficiente, Fabiana se sente melhor, trabalha mais concentrado e gerencia melhor suas emoções, o que também é bom para as pessoas ao seu redor.

Mas como a Fabiana faz para dormir mais? Ela é sempre muito atarefada, além do seu trabalho na Apeperia, ela também faz alguns freelas.

A ideia não é fazer com que ela pare de fazer freela, afinal de contas ela conta com o dinheiro que recebe por eles. Mas fazer com que ela cuide mais do seu sono para diminuir o estresse.

Agora vou sugerir três truques para melhorar a quantidade e a qualidade do sono dela.

Anote as tarefas pendentes do dia seguinte antes de dormir. Se ela não eliminar da sua mente e da sua memória essas tarefas, vai ser mais difícil conseguir dormir e ela vai acabar despertando.

Vai dormir mais cedo e num horário fixo. Parece óbvio, não é mesmo? O ponto é que não há outra alternativa. Desde que você se levanta o mais tarde possível, se você não definir uma hora para ir dormir, você encontrará milhares de desculpas para ficar acordado.

Comece a relaxar pelo menos quarenta e cinco minutos antes de apagar a luz. Você não vai adormecer a menos que esteja completamente desconectado do trabalho. Crie um ritual para relaxar, tomar chá, ouvir música suave ou ler um livro chato.

Para quem tem dificuldades para dormir, é importante evitar café, computador e muita luz antes de se deitar. A alimentação deve ser mais leve, com carboidratos, leites e derivados e até mesmo carnes, que podem ajudar a induzir o sono.