



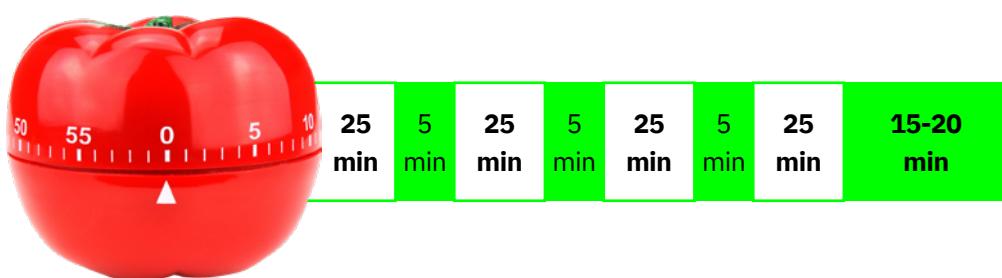
# MINI GUIA

## DICAS DE ANTI-PROCRASTINAÇÃO

### PRATIQUE A TÉCNICA POMODORO!

Pomodoro, em italiano, significa tomate. A técnica tem esse nome, pois o seu idealizador (Francesco Cirillo) usava um cronômetro de cozinha em formato de tomate para marcar o tempo. E isso é a única coisa que você precisa para pôr em prática essa ideia: **um cronômetro**.

- › Um Pomodoro consiste em **25 minutos de trabalho** focado e sem interrupção, seguido de **5 minutos de descanso ou lazer**.
- › A cada **4 ciclos** de Pomodoros, você tem o direito a 15 ou 20 minutos de descanso, em vez de apenas 5.



### TENHA UM MOMENTO MINDFULNESS!

O que não é mindfulness:

- › técnica de relaxamento;
- › iluminar a mente (fugir/controlar os pensamentos);
- › bloquear/suprimir emoções desagradáveis;
- › entrar em transe ou em um estado especial;
- › forma de “pensamento mágico”;
- › resultados rápidos;
- › religião.



Vamos avaliar uma pesquisa feita pelo Google da Austrália com dois grupos de funcionários. O grupo que praticou mindfulness teve os seguintes desempenhos:

**89%**

Maior capacidade de  
**reduzir o estresse**

**91%**

Aumento de  
**clareza da mente**

**79%**

Maiores níveis de  
**energia**

**91%**

Maior capacidade de  
**manter a calma**

**73%**

Mudança de **paradigmas**  
**de liderança**

**85%**

Maior habilidade de  
**se conectar com os outros**



Mindfulness é uma forma de diferenciarmos nossas reações das nossas respostas. Nossa reação é aquele primeiro reflexo que temos quando algo acontece. Por meio da atenção plena do mindfulness, podemos aumentar o espaço entre a reação e a resposta à situação.

#### **Praticar é fácil:**

- > Encontre um ambiente agradável
- > Sente de forma confortável.
- > Desligue as notificações do celular.
- > Dê play em nossa Sessão de Mindfulness Guiada!