



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.



25 min	5 min	25 min	5 min	25 min	5 min	25 min	15-20 min
-----------	----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	--------------

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!