



Para saber mais

Tenha um propósito para a sua tarefa

Quando você busca um sentido para aquilo que está fazendo, sua concentração no trabalho melhora 100%. Como afirma o doutor Ricardo Monezi, da Unifesp: “Para convencer o cérebro de que sua atividade profissional é importante, é preciso mostrar a ele que ela faz com que você cresça e também com que se divirta de alguma forma. Ou seja, a dica é tentar ver o lado bom da atividade que você está fazendo, mesmo que não seja a atividade dos seus sonhos. Se for algo chato, pense que, por trás, existe um propósito, uma missão maior”.