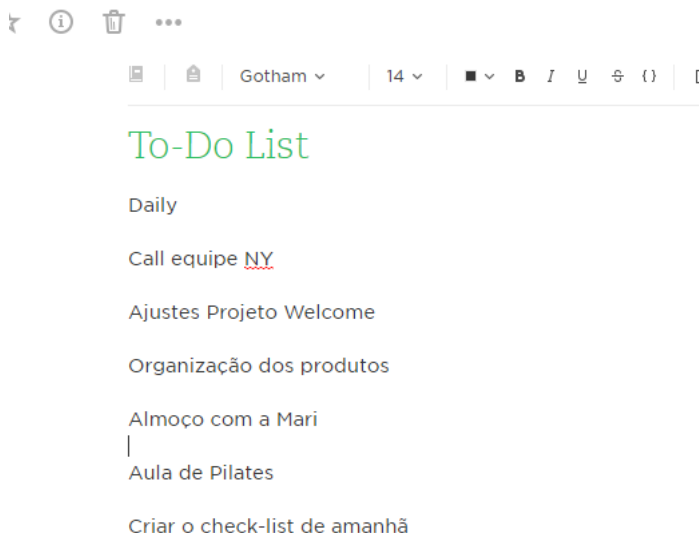


## Organização

### Transcrição

Olha uma das coisas que acontece constantemente com a Luísa:

Ela acorda, se arruma para ir ao trabalho, enquanto toma o seu café da manhã confere o seu to-do list.



Até aqui tudo bem, ela viu que horas eram e pensou “Se eu for agora, chego antes de começar a daily”, e então ela pega as suas coisas e vai em direção ao metrô. Quando vai pegar o seu bilhete único, cadê a carteira? Ela esqueceu em casa... Então ela precisa voltar para buscar. Ela olha no relógio e vê que perdeu 20 minutos para buscar a carteira e voltar no metrô. Resultado: Ela se atrasou para a Daily.

A equipe atualizou ela rapidamente, ela falou sobre as suas tarefas e depois começou a trabalhar. Ela não levou bronca por ter se atrasado, mas ficou com aquela sensação de ter pisado na bola com ela mesmo, porque essa não foi a primeira vez que aconteceu.

Repara que isso pode acontecer com qualquer um e mesmo não se tratando de algo grave, ainda assim, vamos aproveitar este exemplo para pensar em alternativas para evitar esse hábito de esquecer as coisas.

-Esquecer o carregador do notebook em casa. -Perder o carregador do celular. -Esquecer a chave do carro em casa. -A consulta médica.

Existem várias situações onde podemos esquecer as coisas, não é mesmo? Mas porque isso acontece? Será que a memória da Luísa está muito ruim?

Geralmente esses esquecimentos estão ligados à **distração**, ou mesmo ao **estresse** e à **ansiedade**, e não sinalizam problemas de **memória** (<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2014/05/07/voce-esquece-as-coisas-com-frequencia-veja-mitos-e-verades-sobre-a-memoria.htm#fotoNav=15>).

O que acontece quando perdemos ou esquecemos algo? Precisamos de tempo para resolver a questão. Seja retornar ao apartamento para buscar as chaves do carro, por exemplo.

Como este curso é sobre hábitos, nada mais justo do que nós conhecermos algumas maneiras de como lidar com esse tipo de situação, lembrando que é normal, mas como a Luísa quer aproveitar melhor o seu tempo, quer buscar maneiras de melhorar esses esquecimentos.

Organização leva tempo, mas quando você criar o hábito, a vida pode se tornar mais fácil! Então por que não começar?

Vale a pena lembrar que são recomendações, a ideia desse curso não é deixar ninguém doido por tanta organização, pode ter coisas que tenham mais sentido para você do que outras e está tudo bem, o importante é conhecermos maneiras diferentes de lidar com coisas que acontecem em nosso dia a dia e que de alguma maneira pode nos incomodar.

### Organize seu espaço

Organizado não significa apenas arrumado. O objetivo da organização é ser capaz de encontrar itens rapidamente. Lembre-se que a Luísa esqueceu a carteira dela? Como ela trocou de bolsa, a carteira ficou na outra, então para ajudá-la a evitar esse tipo de situação, toda vez que ela trocar de bolsa, vai se certificar que a sua carteira e chaves estarão em um compartimento da bolsa, assim ficará mais fácil dela encontrar e diminui as chances dela esquecer. Além da casa da Luísa, ela também vai começar a organizar a sua mesa de trabalho porque ela tem o costume de anotar as coisas em post its, mas parece que só vai acumulando e ela não faz tudo. Nesse caso, ela pode anotar no Evernote ou dependendo da equipe, eles podem usar o Trello.

