

Como fazer seu dia ter 72 horas

Author: Andre Felipe Machado<andremachado@techforce.com.br>

Dicas de como fazer seu dia ter 72 horas.

Você está lendo isto após ter lido e PRATICADO tudo que está no documento pré-requisito "como fazer seu dia ter 48 horas".

Pois fizestes tudo prescrito lá, melhorou a eficácia do método pela prática, não desperdiça nenhum segundo e ainda assim não é suficiente para dar conta de toda a carga de trabalho sob sua responsabilidade. Tens de fazer o que três dos melhores profissionais de sua área não conseguem.

Resumindo: está muito séria tua situação.

Por isto, terás de abrir a mente a métodos não ortodoxos que aumentarão sua eficiência, já que todo o tempo disponível não está mais sendo desperdiçado em nada, graças aos métodos já explicados no outro documento.

Se chegastes a ler aqui, certamente o seu nível de estresse e pressões / ameaças a que estás submetido são altíssimos.

Compreendamos ambos um pouco mais, visto o assunto ter sido mencionado antes.

Use a máquina do tempo da imaginação e situe-se na pré-história, cercado de feras predadoras, violentos clãs adversários, forças da natureza incompreensíveis e quase nenhum conhecimento de remédios ou científicos. Nem o fogo ainda foi "controlado".

Todo dia sai para caçar e ser caçado. Não sabe se trará o jantar para o clã ou se será o jantar de alguma coisa.

De repente, uma fera o ataca. Naqueles poucos minutos, sua vida (e possivelmente de seu clã) depende da sua sobrevivência na luta com um animal mais forte, mais rápido, com mais dentes, veneno e garras que você.

Seu organismo evoluiu de forma a haver uma descarga de adrenalina e modificações que lhe aumentam a força para algo sobre-humano, a velocidade, agilidade, aguçam todos os sentidos, inibem o raciocínio para evitar o medo, focam sua atenção na ameaça, mudam sua percepção de tempo visando rápidas reações e ações, retesam seus músculos para o ataque e defesa. Sua vida depende disto.

Centenas, milhares de anos se passaram. A sociedade evoluiu muito mais rápido que nossa fisiologia. O que era adequado num mundo pré-histórico não é "adequado" no mundo de hoje. Não funciona muito bem. Nosso organismo não resiste bem a períodos longos de "luta por sobrevivência" sem perda de eficiência, desgaste excessivo e até danos irreversíveis.

Note que por curtos períodos, sobrecargas são possíveis com aumento de resultados.

O corpo reage da mesma forma a ameaças reais físicas e psicológicas. E a ameaças imaginárias.

As ameaças imaginárias (fobias) você precisará de um psiquiatra competente e de muita vontade de resolver conforme as indicações dele. Sozinho é difícil senão impossível.

As ameaças reais físicas, talvez se mudando para um lugar menos violento, quem sabe. Votar num outro governo melhor, no longo prazo.

O problema aqui são as ameaças psicológicas decorrentes do mundo dos negócios.

Estas estão prolongadas, praticamente ininterruptas, lhe drenando a energia e eficiência para resolvê-las por um estresse continuado e elevado.

Experimente todas as técnicas de relaxamento que lhe chegarem ao conhecimento.

Pessoalmente, algumas poucas deram resultado para mim. Cada pessoa encontrará as suas.

As que melhor funcionaram para mim:

*

A cada hora, na pausa de concentração prevista, fazer alongamentos moderados enquanto "desliga" o cérebro para um local ou situação agradável. Trate o corpo e mente simultaneamente. Eu me imagino numa moto na estrada....

*

No meio da tarde, por exemplo, após uma boa etapa concluída, um pequeno presente a si mesmo. Saia para um cafezinho numa cafeteria, para uma pausa no parque em frente ou muito próximo, no terraço do prédio, ou jardim da empresa (algo que tenha grama, plantas, calma suficiente; lembre que faz pouco descemos das árvores...). Nada longe nem demorado. Mas tem de SAIR do local onde sente pressão. Uns 10 minutos já dão bom efeito sem trazer nenhum sentimento de culpa. Afinal, estará agendado....

*

Em estresse muito forte, ou à noite, para dormir mais rápido e tranquilamente, imagine-se derretendo a partir dos pés até a cabeça. Derreta-se em algo bom, como cerveja, doce de chocolate, sorvete, leite condensado, o que lhe aprouver. Você sentirá os músculos relaxando e o ritmo cardíaco baixando. Rezar ajuda MUITO. Não aquilo decorado, mas uma "conversa" com a atitude de prece.

Já mais relaxado, **CONCENTRE-SE** absolutamente nas tarefas agendadas para o momento, sem divagações ou distrações.

Deixe em casa os problemas e assuntos de casa.

Deixe no trabalho os problemas e assuntos do trabalho.

Esteja por inteiro onde seu corpo estiver. Desempenho máximo no que se dedicar. Misturar assuntos é fonte certa de problemas e perdas de eficiência. Acha brincadeira? Porque você pensa que Viagra vende tanto? A "cotação" do executivo cai quando as ações caem na bolsa de valores....

No trabalho, quando os hormônios pensam mais que os neurônios, é fracasso quase certo nos negócios.

A esta fase, você já conseguirá retornar ao bom humor indispensável, pois o monstro de sete cabeças terá ficado só com 3 ou 4.

A concentração lhe trará um melhor autocontrole e sensação de retorno ao comando dos acontecimentos, ou das SUAS reações aos incontroláveis.

Aí pode estar a diferença entre o desabrigado que fica morando 3 anos numa barraca e por doações após a enchente e aquele que depois que a água baixa vai à luta e procura dar um rumo na vida em outro lugar melhor. A inegável tragédia é semelhante aos dois. O que cada um faz é diferente. Assim como os resultados.

Mas e as 3 ou 4 cabeças restantes do monstro?

Sugiro uma atenta leitura em <http://www.chinesestrategies.com> para compreender um pouco melhor as ameaças a que estás sujeito. A sabedoria milenar tem muito a ensinar.

Agora restou um monstro com uma cabeça. Está certo, é um monstro feroz e sanguinário, mas só tem uma cabeça real. As outras você eliminou com conhecimentos sobre as ameaças

e sobre suas reações, corrigindo sua percepção da realidade e trazendo um controle, ou posicionamento melhor no fluxo.

Muito bem, agora você já dominou o estresse, sabe relaxar melhor, já conhece mais sobre as ameaças, já corrigiu (ou está corrigindo) as fobias com ajuda profissional, já concentra completamente sua atenção no aqui e agora, sem misturar. Aumentou sua eficiência ainda mais.

Agora vem um segredo para ganhar MUITO em resultados finais.

É sabido que aproveitamos muito pouco do potencial de nosso cérebro. Também é sabido que nosso inconsciente ilógico emocional e nosso subconsciente (que faz a ponte entre o consciente e inconsciente) se mantém ativos mesmo durante o sono e DURANTE nosso período de vigília (acordados).

Meu amigo, você TEM TRÊS CÉREBROS e não sabia!

E dois deles funcionam 24 horas por dia simultaneamente!

Agora, funcionar não é o mesmo que trabalhar. Para quase todo mundo, funcionam em divagações improdutivas e desconexas. Mesmo no documento anterior e até agora, você aprendeu como fazer seu cérebro consciente produzir mais por unidade de tempo e a não desperdiçar as insubstituíveis e irrecuperáveis unidades de tempo. Maior eficiência no aproveitamento dos limitados recursos.

Vou lhe mostrar uma forma de começar a fazer alguma produção útil de seu subconsciente em suas horas de sono, para começar. Noutros futuros documentos abordaremos, depois de praticares e evoluíres bastante, como começar a produzir algo com os outros nas outras horas.

Vamos deixar um tanto de lado o cerebelo e as funções vegetativas, que mantêm seu coração batendo, sua respiração e a "infra-estrutura" orgânica. Eles interagem, claro, e você perceberá logo. Mas ainda não os aproveitaremos muito para "trabalho". Ficarão na "infra-estrutura".

Antes de ir para casa, recolha o máximo de informações, dados, medidas, fontes de referência sobre o problema pendente. Não colete opiniões, julgamentos e idéias. Fatos e números.

Lembra que lhe contei da técnica de relaxamento de DERRETER? Pois esta técnica é essencial para iniciar o processo.

Nela percebes que até seu corpo reage (a infra-estrutura). Mas por enquanto, queremos usá-la para alcançar o nosso subconsciente.

Nesse relaxamento noturno, com prática você terá baixado seu ritmo cardíaco e mudará o padrão elétrico de sua atividade cerebral.

"Derretido" e relaxado, seu consciente estará bem pouco ativo. Seu subconsciente ficará mais "exposto".

Agora é hora de passar, de "jogar" aqueles dados recolhidos sobre o problema para seu subconsciente, tal como peças embaralhadas de um quebra-cabeças.

IMPORTANTE: não passe opiniões, julgamentos e idéias. O subconsciente é influenciável e não vai trabalhar corretamente se fizer isto!

Semelhante a um brainstorming session DE VERDADE, agora "movimente" as peças do problema na mente, sem nenhuma preocupação com o nexos. Apenas movimente os dados.

Uma brainstorming session DE VERDADE é algo terrivelmente extenuante, mas incrivelmente satisfatório. Exige preparação técnica e psicológica da equipe com muita antecedência, integrando os participantes ANTES da sessão. Pode levar MESES de preparação, dependendo do tamanho do problema a resolver.

E se formos comentar sobre IMERSÃO EM REALIDADE ALTERNATIVA, a preparação e

recuperação podem ser longas e traumáticas, podendo chegar a ANOS. Afeta a psique dos envolvidos e EXIGE acompanhamento psiquiátrico especial. Não tente fazer em casa....

(Há uma série televisiva, The Pretenders, que trata de assunto semelhante. Para assuntos técnicos e de engenharia, é um pouco diferente. Mas as conseqüências sérias e graves são proporcionais aos resultados espetaculares.)

O que apresento aqui é algo bem mais inofensivo e rápido. A preparação da equipe para o brainstorming envolve a redução das barreiras cognitivas conscientes dos integrantes entre si e para o problema. A imersão em realidade alternativa envolvem a ELIMINAÇÃO das barreiras.

Ocorre que SEU subconsciente é muuuuito mais fácil de integrar ao SEU consciente que o dos outros numa equipe. Os medos na redução de barreiras cognitivas é muuuuito mais fácil de reduzir para SEU subconsciente. Você também não fará uma imersão em realidade alternativa sozinho, numa perigosa viagem sem volta, se desassistido por um profissional.

Você apenas, neste estágio, precisa chegar até a fronteira de seu subconsciente e passar dados de um problema para ele. Seu subconsciente ainda mantém conexão com a realidade "daqui" e você não precisa "ultrapassar a fronteira" sozinho.

O inconsciente é capaz de captar informações alternativas da realidade (ou não), mescladas com emoções suas e dos outros. Fora outras coisas.

Também é capaz de correlacionar uma quantidade enorme de informações de forma multidimensional em grande velocidade. Mas também, muitas correlações, mescladas com suas emoções e externas, são inválidas para a realidade "daqui".

Seu subconsciente, que mantém conexão com a realidade "daqui" vai filtrar fora as correlações "inválidas" nesta realidade, talvez perdendo alguma válida também, infelizmente, pelo pré-julgamento e pré-conceitos, interagindo com suas emoções.

Já dá para notar que precisa ter suas EMOÇÕES saudavelmente organizadas para bons resultados. Um bom psiquiatra deixa de ser extravagância ou fraqueza para se tornar

"consultor de negócios" em busca de máxima eficiência.

Muito bem, você jogou as peças do quebra cabeças e está movimentando-as no subconsciente, deixando as correlações aparecerem sem formar nenhuma opinião a respeito delas.

Vá "derretendo" ainda mais, relaxando até adormecer.

Seu consciente desligou, mas seu subconsciente permanece ativo, desta vez com algo útil e produtivo a fazer, coordenando atividades do inconsciente (onde não há controles, pelo menos ainda).

Enquanto todo mundo está dormindo, inclusive você, SEU subconsciente está trabalhando no problema!

Deixe um gravador e ou lápis e papel ao lado da cama, pois poderás acordar no meio da noite com a solução. Sonhará com ela!

Grave ou escreva imediatamente, pois 95% das vezes é esquecido pela manhã.

Você ganhou mais um dia de trabalho comum de 8h!

Com prática, você conseguirá respostas na primeira noite de abordagem de um problema.

Não se iluda: como durante o sono você não permitiu ao subconsciente repousar e ou divagar naturalmente, seu sono não será tão restabelecedor quanto um "desligamento" com relaxamento completo. Não será extenuante como um brainstorming session DE VERDADE, pois seu consciente racional e lógico não estará ativo "lutando" para gerenciar o processo e interagir com os outros da equipe e a realidade "daqui".

De novo retornamos a administração de estresse e repouso.

Mas é o primeiro passo de como aprender a utilizar seu subconsciente e inconsciente para trabalho. Num documento futuro, falaremos sobre como começar a utilizar o subconsciente em estado de vigília, aproveitando o sono restabelecido "desligando" com relaxamento completo. O cérebro multitarefa de verdade, simultaneamente operando em vários níveis para vários assuntos.

Seu sono será mais eficiente. Sua vigília será mais eficiente. Sua saúde física e mental serão mais eficientes.

A exploração do poder de sua mente está apenas começando.

Colabore com suas sugestões e aprimoramentos para este texto pelo email andremachado@techforce.com.br. Esta página será alterada à medida que novas idéias chegarem, devidamente creditadas, ou forem criadas.

Eng. André Felipe Machado

Todos os direitos autorais e propriedade intelectual reservados na forma da lei. Reprodução parcial ou total, ou links até esta página, exclusivamente para fins não comerciais devem citar a fonte como "Eng. André Felipe Machado - <http://www.techforce.com.br> "

Casos omissos devem ser autorizados por escrito pelo Eng. André Felipe Machado.