



SAÚDE FINANCEIRA | saudefinanceira@gazetanews.com
POR CLAUDIA FEHRIBACH

Hábitos matinais que tornam sua vida mais produtiva

Carioca, formada em Artes pela Universidade do Rio de Janeiro. Conselheira financeira especialista em orçamento, aconselhamento de crédito pessoal e hipotecas reversas. Atualmente é National Vice President da Five Rings Financial. Envie sua dúvida por email para claudia@fiveringsfinancial.com ou ligue (561) 472-8013.

Há pequenos hábitos que tornam sua vida mais produtiva e, consequentemente, mais próspera!

Se você administra seu próprio negócio, sabe que sem um calendário definido, fica muito mais difícil produzir.

Eu costumava achar difícil sair da cama de manhã... aliás, odiava acordar super cedo.

Mas agora que fiz alguns ajustes na minha rotina, pulo da cama às 6:30am - e nunca me senti mais energizada e produtiva.

E descobri que não sou a única empresária que conhece o poder de um começo precoce: Tim Ferriss, Oprah e Tim Cook, por exemplo, começam seus dias antes do nascer do sol.

Se você deseja aproveitar ao máximo essas horas importantes, antes de chegar ao escritório, experimente algumas dessas rotinas matinais.

E quais são estes hábitos?

1. Defina seu alarme com precisão

Por que ter um horário de despertador super preciso? Há



Acordar cedo e denifir atividades do dia, logo cedo, são alguns desses hábitos.

um gatilho psicológico em ser específico que diz ao seu cérebro para prestar atenção.

Eu costumava acionar o alarme por volta das 6:30 da manhã, alterando o despertador alguns minutos para frente ou para trás, todos os dias, e pressionando a soneca (muito).

Agora, não me comprometo: está marcado para 6:31am e a rotina específica está enraizada na minha psique, forçando-me a sair da cama a tempo.

2. Anote uma intenção diária

Vou direto da cama para a cozinha. Enquanto meu café ex-

presso está fervendo, paro um momento para definir minha intenção para o dia. Anotar seus objetivos aumenta, significativamente, a probabilidade de alcançá-los. E acredito firmemente que o que é medido, é feito. Quando registro uma intenção, tenho dias felizes e bem-sucedidos. Nos dias em que não registro, é mais difícil focar.

Eu uso o meu bloco de notas do iPhone para anotar um objetivo (apenas um!), para realizá-lo nas próximas 24 horas.

Essas intenções devem ser sempre simples e atingíveis. Por exemplo, hoje foi "ir ao Cross-

fit"; outras vezes, pode ser um telefonema ou um 'text' para alguém importante.

3. Encontre uma maneira de abastecer seu corpo adequadamente

Muita coisa pode acontecer entre as 9am e as 5pm, que deixa uma dieta saudável fora dos trilhos. Mas acho que ser intencional com a primeira refeição do dia (quando a força de vontade está no auge) significa que tenho muito mais sucesso em manter bons hábitos.

Este é o meu maior desafio.

Comecei um programa de 30 semanas com o BestShape SPA, aqui perto de casa em Delray Beach, que está me ajudando com a tarefa de comer mais saudável e perder o peso excessivo. Vou deixar vocês saberem como está sendo o meu progresso.

4. Use o seu trajeto com eficiência

Embora alguns empreendedores possam querer (ou precisar) trabalhar 12 horas por dia, fiz uma escolha consciente de priorizar o equilíbrio e dedi-

car mais tempo à minha saúde física e à família. Assim, eu agendo entrevistas e chamadas em conferência quando estou dirigindo e disponível com as mãos livres, para que eu possa ser produtiva no caminho. Marcar algumas coisas durante o transporte significa que posso reduzir o tempo real no escritório.

5. Tenha uma boa noite de sono

O verdadeiro segredo para uma manhã produtiva é a noite anterior. Geralmente, estou na cama por volta das 10pm, mas antes de dormir eu listo 10 coisas pelas quais sou grata. Especialmente quando tive um dia ruim ou algo deu errado; é um lembrete poderoso do progresso que fiz com a família, a forma física e os negócios.

Terminar minha noite com uma nota positiva significa que, no dia seguinte, às 6:31am, quando meu alarme disparar, estarei prontinha para começar um novo dia com o pé direito.

Uma super semana para todos!!!

As informações fornecidas neste artigo são apenas para fins informativos. Não devem ser consideradas aconselhamento jurídico ou financeiro. Você deve consultar um profissional para determinar o que pode ser melhor para suas necessidades individuais.



VOCÊ É EMPREENDEDOR BRASILEIRO NA FLÓRIDA?



Participe de um dos nossos grupos do Recomendado Business Networking, e aumente seu número de clientes e faturamento.



São mais de 300 empresas regulamentadas de diversos segmentos que fazem um movimento poderoso de network, que rendeu no último ano um faturamento total superior à 50 milhões de dólares.



Somos mais de 22 grupos em ação e ficaremos felizes em ter você conosco.

www.recomendo.us

MATRIZ:

☎ (407) 906-1019
info@recomendo.us

📍 Sede Recomendado
6965 Piazza Grande Ave #309
Orlando, FL 32835

🕒 Reuniões
quartas às 7pm

🌐 www.recomendo.us

📱 [Recomendo](#)
[App Store](#)
[Google Play](#)

OPTICAL VOGUE

A ÓTICA BRASILEIRA PREOCUPADA COM SUA VISÃO



Aqui tem o seu estilo!

- ✓ Exames de Vista
- ✓ Óculos de Sol e Óculos de Grau
- ✓ Lentes de Contato

AS MELHORES MARCAS COM OS MELHORES PREÇOS
VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI! VENHA CONFERIR!

PERGUNTE-NOS SOBRE NOSSO PLANO DE FINANCIAMENTO

ESPECIAL

+ Exame de Vista \$55*

(*Preço do exame é proporcional)

LIGUE E MARQUE UMA CONSULTA COM NOSSOS ESPECIALISTAS!

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
De Segunda à Sexta das 9am às 6pm
Sábados das 9am às 5pm

954-784.2100

567 E. Sample Road | Pompano Beach-FL | 33064