

"A principal razão para nosso cérebro precisar de desintoxicação é que os pensamentos mais comuns costumam ser tóxicos", explica. Isso ocorre porque as pessoas parecem ter uma tendência biológica para se concentrar em problemas, em vez das coisas boas. "O oxigênio é um dos recursos mais valiosos para os seres humanos, mas nós não pensamos sobre como temos todo o oxigênio de forma abundante. Nós nos relacionamos uns com os outros da mesma forma. Leia os jornais, assista ao noticiário ou preste atenção na conversa ao redor do escritório: todo mundo está falando sobre os problemas em vez de soluções", exemplifica Selk.

A boa notícia é que você pode reprogramar seu cérebro para pensar mais positivamente e assim, se tornar mais feliz e produtivo. Que tal experimentar os passos a seguir sugeridos por Jason Selk pelas próximas três semanas?

### **1. Trace – e conclua - as três coisas mais importantes do dia**

Tire algum tempo no início do seu dia para planejar o que você tem que fazer, selecione os três itens mais importantes e os faça primeiro. "Nós costumamos dar mais atenção ao que é urgente. Mas fazer o que é urgente em vez do que é importante traz a sensação de que se fez menos do que se poderia fazer", aponta Selk.

Começar o dia com essas demandas mais relevantes, contudo, podem ajudá-lo com o resto. "As tarefas importantes são geralmente as mais duras, assim, se resolvê-las logo cedo, irá ganhar pontos no placar, o que pode te inspirar confiança e te dar impulso", ressalta.

### **2. Valorize pequenas melhorias e registre seus sucessos**

Para Selk, as pessoas têm uma mentalidade perfeccionista. O ponto é que, ao buscar todo o tempo a perfeição, o desânimo será inevitável. "Para lutar contra isso, valorize pequenos sucessos, como os três primeiros itens que você eliminou da sua lista de tarefas", aconselha.

"É um processo extremamente estranho para a maioria das pessoas reconhecer diariamente o que eles fizeram bem", acrescenta. "Nós geralmente nos concentramos nos erros que cometemos e a tendência é que tudo que focamos ganhe uma importância cada vez maior. Portanto, é improdutivo manter o foco no que fizemos equivocadamente". Em vez disso, experimente tirar um minuto por dia para reconhecer aquilo que você fez bem.

### **3. Comprometa-se a terminar o que começou**

Jason Selk aponta que algumas pessoas terminam o dia com 90% do trabalho feito. Então, elas se sentem um pouco satisfeitas; é como se pudessem deixar esses 10% 'para lá', Selk diz. "É muito melhor concluir totalmente as suas demandas. Claro, algumas não são possíveis de finalizar no dia e quando isso acontecer, adie-as de maneira controlável", ensina.

Como exemplo o escritor cita uma casa que precisa ser pintada. "Você pode até não conseguir pintar a casa em um só dia, mas tente finalizar ao menos um quarto em vez de pintar três pela metade", pondera.

Essa abordagem leva a um estado mental melhor, pois as coisas que permanecem na lista de tarefas são como negócios inacabados e criam estresse e ansiedade.

### **4. Adote a combinação 'exercícios e descanso'**

Ambos são muito importantes para a saúde do seu cérebro. Estudos mostram que o exercício regular evita perdas na função mental que o envelhecimento e o estresse podem causar. Selk aconselha pelo menos três treinos de meia hora por semana. "A produtividade e energia que o exercício traz supera o que você perdeu em uma hora e meia", diz.

O descanso é igualmente importante para a mente. "O cérebro é realmente como uma bateria - exige uma noite de sono para recarregar. Então, trabalhar duro e esgotar a bateria não é ruim, desde que você durma bem". O mesmo vale para o período em que está acordado. "Pegue o seu calendário e programe um dia só de descanso para cada ciclo de sete dias nas próximas três semanas", aconselha. "Você vai se tornar mais produtivo e mentalmente disposto para os outros seis dias"