

Relaxamento para Empreendedores

Geralmente, os nossos posts são voltados para os cuidados com a empresa, com vista a garantir o seu sucesso. Hoje, porém, queremos cuidar da saúde do empreendedor e mostrar que um profissional calmo e relaxado toma melhores decisões, envolve melhor os funcionários e, o melhor de tudo, sabe aproveitar o próprio sucesso.

Mostraremos aqui algumas dicas simples e rápidas de relaxamento para empreendedores, para que consiga aplicá-las no dia a dia sem prejudicar a rotina dos negócios.

1. Utilize lembretes para dar uma pausa e respirar

Quando a rotina do trabalho torna-se corrida e conturbada, nada melhor que contar a respiração e relaxar. E, para tornar isso um hábito eficaz, o ideal é utilizar lembretes para dar uma pausa e respirar.

Existem aplicativos disponíveis para smartphones e tablets que ajudam nesse quesito, notificando em pequenos intervalos que é hora de inspirar e expirar. Além disso, eles propõem exercícios para que você faça tudo corretamente. Porém, se não é adepto das tecnologias, colar um post it num local de boa visibilidade também é uma dica válida.

2. Faça pequenos alongamentos ao longo do dia

Chega um momento do dia em que todo o corpo parece doer, seja por ficar sentado por horas na mesma posição ou fazer tarefas repetitivas e desgastantes. Nessa hora, é importante lembrar que uma das melhores técnicas de relaxamento de empreendedores de sucesso é fazer pequenos alongamentos ao longo do dia.

Entrelaçar os dedos à frente do corpo, girar mãos e punhos no sentido horário e anti-horário, mover a cabeça ao longo do colo e estender os músculos das pernas são bons exemplos. Além de serem actividades rápidas e simples, você melhora a postura, a elasticidade e promove o relaxamento.

3. Descanse os olhos

Se você é um empreendedor que usa o computador por longos, o exercício de relaxamento dos olhos, também conhecido como palming, é uma excelente dica. Além de descansar os olhos, também relaxa o rosto e a coluna cervical.

Sente-se em posição recta e coloque as duas mãos sobre os olhos, impossibilitando a entrada de luz. Permaneça assim por alguns minutos e depois abra os olhos lentamente. Repita o procedimento pelo menos duas vezes, o resultado é incrível.



4. Faça pequenos intervalos

Você pode achar que trabalhar o máximo de horas possível sem intervalo é sinônimo de produtividade, mas, na verdade, isso pode ter o efeito contrário, atrapalha o seu humor e contribui para seu stress. Por isso, não deixe de fazer pequenos intervalos entre uma tarefa e outra.

Uma boa dica é usar a Técnica Pomodoro. Criado por Francesco Cirillo, o método consiste em fazer pausas de 5 minutos a cada 25 minutos de total concentração em determinada actividade. Após 4 pausas, o intervalo deve ser maior, entre 15 e 30 minutos. Com esta técnica, vai sentir-se muito mais calmo e apto para tomar grandes decisões.

5. Ouça algumas de suas músicas favoritas

A música é capaz de despertar os mais diversos sentimentos e sensações, e, além de transmitir uma boa energia, ela também pode ajudar a relaxar e reduzir o stress.

Quando fizer um intervalo, aproveite para colocar os fones de ouvido e pôr uma boa playlist pra tocar. Não se esqueça de dar o play apenas em músicas que você sabe que contribuirão para o seu bem estar — do contrário, você pode causar o efeito inverso!

Aplicar essas técnicas de relaxamento para empreendedores no seu dia a dia é sinônimo de um trabalho com menos problemas e de funcionários mais satisfeitos. Gaste apenas alguns minutos do seu horário laboral e promova grandes resultados e ganhos.