

ACORDAR CEDO

DESAFIANDO SEUS LIMITES

Imagine, como seria acordar às 5:00 da manhã, com energia e disposição. O que você faria com essas horas a mais no seu dia? Pare de imaginar e começa a viver uma nova realidade agora mesmo!



ROBERT MILLER

ACORDAR CEDO:
DESAFIANDO SEUS LIMITES

-Robert Miller-

Copyright © 2021 – Todos os Direitos Reservados

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610/98 do Brasil, bem como demais leis sobre direitos autorais dos países em que esta obra for adquirida.

É proibido reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte desse documento em meios eletrônicos ou impressos a menos que tenha permissão escrita do autor. A não observância destas condições pode incorrer em penas criminais e ações civis.

Essa obra foi produzida com muito cuidado, no entanto pode ocorrer erros de digitação ou impressão. Em qualquer dos casos entre em contato via info@editorasaber.com

1ª Edição 2021

www.editorasaber.com

POR QUE LER ESTE LIVRO?

Como seria um dia com mais clareza, eficiência e autoconfiança? Por incrível que pareça é muito comum ouvirmos histórias de pessoas que acordam exaustos e desmotivados mesmo dormindo longas horas e acordando às 10:00 da manhã. A forma que nosso corpo se adapta a diversas situações do dia variam, porém existem mecanismos internos em comum. O corpo humano segue padrões que se utilizados da forma correta irão fazer você alcançar e desfrutar de dias mais longos e produtivos gerando uma mente afiada e preparada para qualquer desafio. As manhãs serão muito mais gratificantes para você.

Vivemos em uma sociedade controlada pelo desejo de possuir tudo, e como tudo tem um preço, muitas vezes ele é pago com o tempo. Você vai aprender ao longo desse livro que acordar cedo possui uma série de benefícios entre eles a possibilidade de ter tempo para se dedicar a você e seus objetivos e não apenas aos dos outros. Acordar cedo é apenas um dos mecanismos para chegar lá, uma estratégia que você pode usar a seu favor muito utilizada por pessoas de sucesso.

O que Oprah, Tim Cook, Leonardo da Vinci tem em comum? Além do sucesso, eles acordam cedo. Esse livro vai desmistificar a prática de acordar cedo e você verá que com técnicas simples, e algumas vezes não tão óbvias, será possível acordar antes do sol nascer mesmo sem usar despertador. E já vou avisando, não existe técnica milagrosa! De forma clara e direta você verá a realidade da situação, como ultrapassar seus atuais limites e entenderá as limitações existentes, seus pontos positivos e negativos.

Imagine, como seria acordar às 5:00 da manhã, com energia e disposição. O que você faria com essas horas a mais no seu dia? Pare de imaginar e comece a viver essa realidade agora. Esse livro vai te apresentar diversas técnicas para acordar feliz e disposto, sem travar batalhas. Além disso, você aprenderá como manter essa

prática e verá algumas das melhores atividades para fazer logo pela manhã que poderão te posicionar para o caminho certo.

Espero que você esteja tão animado em aprender quanto eu estou de lhe ensinar as técnicas. Para terminar, se você gostou deste ebook, poderia ser gentil e deixar uma nota e um comentário sobre ele na [Amazon.com.br](https://www.amazon.com.br)?

Ao fazer isso você incentivará, não apenas a mim, mas também diversos autores na produção de mais livros de alta qualidade com preço que cabe no seu bolso. Cada comentário é lido pessoalmente por mim, essa é a forma que tenho de me conectar com você leitor e ouvir sua opinião em relação a essa obra que levou vários meses de dedicação afastamento da minha família para estar nas suas mãos. Obrigado e se divirta!

SUMÁRIO

POR QUE LER ESTE LIVRO?

SUMÁRIO

1. POR QUE ACORDAR CEDO?

1.1– EXISTEM BENEFÍCIOS AO ACORDAR CEDO?

1.2– PRIMEIRAMENTE, POR QUE DORMIR?

1.3– DESMISTIFICANDO O RITMO CIRCADIANO

1.3.1 FASE NÃO REM:

1.3.2 FASE REM:

2. LÍDERES MUNDIAIS ACORDAM CEDO.

2.1 – ROTINA CURIOSA DE LEONARDO DA VINCI

2.2 – ROTINA DO REVOLUCIONÁRIO BEN FRANKLIN

2.3 – ROTINA DE UMA MULHER PODEROSA: OPRAH WINFREY

2.4 – ROTINA DO CEO DA APPLE: TIM COOK

2.5 – ROTINA NADA CLÁSSICA DE BEETHOVEN

3. TÉCNICAS PARA SONO PROFUNDO

3.1 – AFINAL QUANTAS HORAS DORMIR? SÃO 7 HORAS SUFICIENTES?

3.2 – ISSO PODE ESTAR AFETANDO A QUALIDADE DO SEU SONO

3.3 – O QUE É ROTINA DE SONO?

3.4 – TÉCNICAS PARA DORMIR RÁPIDO

3.4.1 – A RELAÇÃO ENTRE OS PÉS E O SONO

3.4.2 – NUNCA USE SUA CAMA PARA ISSO...

3.4.3 – CONTROLE SEUS PENSAMENTOS

3.4.4 – ALIMENTOS E BEBIDAS PARA DORMIR RÁPIDO

3.4.5 – TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA DORMIR RÁPIDO

3.4.6 – PARA QUEM SENTE DESCONFORTO AO DORMIR

3.4.7 – COMO PREPARAR O QUARTO

3.4.8 – FRAGRÂNCIAS PARA INDUZIR SONO

3.5 – PODE OU NÃO PODE COCHILAR?

4. COMO ACORDAR BEM, FELIZ, DISPOSTO E SE PREPARAR PARA O SUCESSO SEM TRAVAR UMA BATALHA

4.1 – TÉCNICAS EXTREMAS PARA ACORDAR CEDO

5. COMO SE MANTER MOTIVADO PARA ACORDAR CEDO E EVITAR PROCRASTINAÇÃO

CONCLUSÃO

REFERENCIAS

1. POR QUE ACORDAR CEDO?

Para muitas pessoas em todo o mundo, acordar cedo é sinônimo de uma verdadeira batalha que elas travam diariamente com a cama. No entanto, após a leitura desse livro você vai ver que esse simples hábito pode trazer inúmeros benefícios.

Você já se perguntou qual é a finalidade de acordar cedo todo dia? Ao longo dos capítulos você vai conhecer os benefícios que acordar cedo vai trazer tanto fisicamente, quanto mentalmente. E para começar, veremos como sua produtividade pode melhorar cedo, além de entender quais são as fases do sono e porque essa atividade é tão importante.

Mesmo quem não tem muita afinidade por acordar cedo, deve fazer algum esforço para começar a incorporar essa atividade em sua rotina diária. Com toda certeza, seu corpo e sua mente logo mostrarão melhora e não só seu humor, mas também o desempenho das demais atividades do dia serão impactados de forma bastante positiva.

Quer entender por qual motivo você deve acordar cedo todo dia? Então continue a leitura para entender como e qual a melhor forma para tornar essa uma rotina saudável na sua vida.

1.1– Existem benefícios ao acordar cedo?

Muito provavelmente o sonho da grande maioria das pessoas que trabalha ou estuda durante toda a semana é que quando chegue ao final de semana elas possam dormir até mais tarde (e é o que elas acabam fazendo no final das contas). Talvez a pergunta que venha na cabeça delas nesse momento é “se eu não tenho que ir trabalhar / estudar, por que então eu vou acordar cedo?” O fato é que as pessoas associaram acordar cedo com algo penoso e desgastante e se elas não têm que acordar cedo, elas simplesmente não o fazem.

Entretanto existem inúmeros benefícios para o nosso organismo se acordarmos cedo e que a partir de agora você irá conhecer quais são eles. Com toda certeza, depois de conhecê-los você irá encarar essa atividade de uma forma totalmente diferente.

Existem diversos ditos populares sobre o fato de acordar cedo e você, certamente, já deve ter escutado algo como “Deus ajuda quem cedo madruga”. E talvez isso seja verdade, pois mesmo pessoas que se consideravam noturnas, ao mudarem seus hábitos para passar a acordar cedo relatam que a qualidade de vida delas melhorou consideravelmente.

Antes de mais nada, o principal benefício de se acordar cedo é que você tem condições de aproveitar mais seu dia. Uma vez que você se acostuma com acordar cedo, mesmo aos finais de semana seu relógio biológico vai despertar mais cedo e você vai ter mais tempo para fazer quaisquer atividades planejadas. Pense como é legal ter mais tempo para aproveitar a família e os amigos, ou mesmo praticar um esporte e ir passear.

Além disso, uma consequência de se ter mais tempo para aproveitar o dia é o aumento da produtividade. Estudos da Universidade de Oxford mostram indivíduos que acordam cedo possuem mais disposição na parte da manhã para executar tarefas mais complexas. Contudo, não podemos deixar de ressaltar que isso não se aplica a todos, pois como é sabido, existem pessoas cujo relógio biológico funciona melhor na noite ou madrugada. Mas se você não é uma dessas pessoas, aproveite o benefício do aumento da

produtividade e procure fazer o máximo de trabalho que der logo pela manhã, assim você tem mais tempo para lazer na parte da tarde e da noite. Mais à frente inclusive você vai ver que pessoas famosas como a apresentadora Oprah Winfrey utilizam dessa tática em suas rotinas diárias.

Seguindo com os benefícios de se acordar cedo, quando se levanta da cama às 6, todo o ambiente à sua volta é mais silencioso. Você vai escutar menos carros, menos gente na rua, sem música alta e talvez até escute os pássaros cantando (dependendo de onde você more). Momentos como esse são ótimos para praticar meditação, pilates ou yoga, pois sem o barulho normal do dia a dia você acaba se concentrando melhor. Há quem prefira também usar esse período mais calmo do dia para fazer uma leitura ou até mesmo trabalhar ou estudar.

Já durante a semana, um ótimo benefício de se acordar cedo é que você tem mais tempo para tomar um café da manhã de verdade e não aquele gole de café rápido que você toma porque já está atrasado para ir para o trabalho. Talvez você tenha ouvido de seus pais ou avós que o café da manhã é a refeição mais importante do dia e eles estavam cobertos de razão. Depois de ficar em jejum por hora porque você estava dormindo, tomar um belo café da manhã balanceado vai te deixar com mais disposição para encarar o dia. Ademais, de estômago cheio você fica menos propenso a comer besteiras até o horário do almoço.

E que tal usar esse período da manhã, já que você acordou mais cedo, para praticar atividades físicas? Tem gente que deixa o exercício para o final do dia e quando chega a hora coloca a culpa no cansaço ou em qualquer outra coisa para não se exercitar (péssimo hábito diga-se de passagem). Se você acorda cedo, já aproveite para fazer os exercícios do dia logo, dessa forma não há espaço para nenhuma desculpa. Além disso, a atividade física logo pela manhã te deixa muito mais disposto no resto do dia.

Viu como acordar cedo pode ser uma coisa boa? A melhor coisa que existe é ter tempo para cuidar de si mesmo, ter mais calma para

pensar no que deve ser feito naquele dia e se concentrar para começar o dia com o pé direito. Acordando cedo você terá mais tempo para essas e outras atividades e ainda vai encarar o dia com mais disposição. Não custa tentar por alguns dias e ver como você irá se sentir, pode ser que o início seja mais difícil, mas como toda e qualquer nova rotina você irá precisar de alguns dias para se acostumar e depois tudo acaba ficando mais natural.

1.2– Primeiramente, por que dormir?

Tem gente que se pergunta por qual motivo elas devem dormir cerca de 8 horas por noite, quando elas poderiam, simplesmente, usar esse período para fazer qualquer outra atividade, aparentemente, mais produtiva. Talvez por não conhecerem os benefícios e a importância do sono em nosso organismo as pessoas tendem a subestimá-lo, mas agora você vai compreender por que precisamos dormir e a grande diferença que essa atividade faz em nossas vidas.

Pesquisadores também descobriram que o sono tem o poder de melhorar a resposta imune do nosso organismo. Além disso, existe uma profunda conexão entre o sono e o humor. Pessoas que dormem bem tendem a serem mais bem-humoradas do que aquelas que dormem poucas horas por noite.

Durante o sono diversas funções importantíssimas ocorrem em nosso organismo. Além da famosa função reparadora, ao dormir nosso sistema nervoso se recupera e outros processos metabólicos acontecem. Até o crescimento das crianças acontece principalmente durante o sono. De fato, o sono é essencial para o nosso desenvolvimento e sem ele diversos problemas podem surgir.

E por falar em problemas que possam surgir, médicos da Universidade de Chicago nos Estados Unidos encontraram indícios de que pessoas que não dormem o suficiente possuem maior tendência a desenvolver doenças como a obesidade e a diabetes. A depressão e a ansiedade também são doenças que podem surgir da privação do sono. Portanto, fique atento para ver se você não está dormindo menos do que deveria. Até existem pessoas que

conseguem dormir pouco e ainda sim se manterem dispostas, mas os especialistas alertam que esses são casos extremamente raros.

Além dos processos já citados aqui, é durante o sono que ocorre a chamada consolidação da memória. Isso nos permite um melhor aprendizado, assim como maior clareza dos assuntos que estamos aprendendo, seja na escola seja no trabalho. Dormir também é muito importante para pessoas que estão se recuperando, uma vez que nosso sistema imunológico vai agir nesse momento para cicatrizar feridas e recuperar órgãos e músculos. Repare inclusive que às vezes quando iniciamos uma atividade física, nos primeiros dias ficamos muito doloridos, mas após uma boa noite de sono parece que as dores vão diminuindo.

Mas vale a pena ressaltar que quando falamos que dormir faz bem, não estamos falando apenas de fechar os olhos às 11 horas da noite e acordar no dia seguinte às 6 ou 7 da manhã. Existem pessoas que mesmo dormindo 8 horas por noite ainda sim se sentem exaustas, no entanto, isso é fruto de uma baixa qualidade do sono. Para se ter um sono de qualidade é preciso realizar algumas simples tarefas que fazem toda a diferença. Ao longo desse livro você vai encontrar técnicas bem simples e fáceis para dormir mais e melhor que tenho certeza de que irão aumentar consideravelmente a qualidade do seu sono.

Médicos defendem que cada faixa etária tem um tempo ideal de sono por noite. Bebês entre 0 e 3 meses por exemplo devem dormir, por exemplo, entre 14 e 17 horas por dia. Já adolescentes na faixa dos 14 a 17 anos devem dormir entre 8 e 10 hora por dia. Por outro lado, idosos com mais de 65 anos já dormem em média entre 7 e 8 horas a cada noite. Embora às vezes não seja possível dormir todas essas horas porque as vidas hoje em dia são cada vez mais corridas, procure dormir com o máximo de qualidade possível. Você também pode experimentar tirar cochilos ao longo do dia caso se sinta cansado (mais a frente você verá como a soneca pode ser uma importante aliada para você).

Dormir faz parte da natureza de qualquer ser vivo e embora cada espécie tenha seu próprio padrão de sono, todas necessitam de dormir, não só para repor suas energias, mais também para um pleno desenvolvimento. Jamais subestime o seu sono, pois os benefícios que ele traz para sua vida são muito, assim como os danos que a privação do sono faz em nosso organismo. Se você quer manter sua saúde física e mental não deixe o sono de lado. Passe a colocar o sono na sua rotina como sendo tão importante como qualquer outra tarefa que precise ser feita ao longo do dia.

1.3– Desmistificando o ritmo circadiano

Você já ouviu falar em ritmo ou círculo circadiano? E as fases do sono? Você sabe quais são? Para dormir bem é importante conhecer como funciona o sono e os mecanismos dele no nosso corpo. A partir de agora você vai aprender mais sobre as fases do sono e o que é o ritmo circadiano e como ele age sobre a gente.

Antes de mais nada, é preciso ter em mente que o sono é parte importante da nossa rotina diária e que um terço do seu dia, aproximadamente, você passa dormindo. Somado a isso, a falta de sono acarreta uma série de problemas físicos e mentais que podem prejudicar sua produtividade e seu relacionamento interpessoal.

Com relação as fases do sono, saiba que existem duas fases principais, a fase REM e a fase não REM, que por sua vez possui três outros estágios. Cada uma dessas fases possui ligação com ondas cerebrais e atividades neurológicas específicas. E o curioso é que durante a noite você acaba passando diversas vezes tanto pela fase não REM quanto pela fase REM, ou seja, as fases do sono não são algo que você só passe uma vez por cada em uma noite. Vejamos agora como funciona cada uma delas em específico:

1.3.1 Fase não REM:

No primeiro estágio dessa fase do sono, você passa de um estado de vigília para um estado de sono e esse é um período da fase não REM relativamente curto. Na fase 1 você ainda está em um sono leve, onde os batimentos cardíacos, a respiração e o movimento dos olhos estão ainda reduzindo e ainda é possível perceber algumas contrações musculares.

Já a fase 2 é o último período de sono leve antes de adentrar no chamado sono pesado. Os batimentos e a respiração são mais lentos e os músculos relaxam ainda mais. A temperatura e a atividade cerebral também caem, mas você ainda percebe alguma atividade elétrica no cérebro.

Por fim, o estágio 3 é aquele momento que você precisa ter para acordar bem no dia seguinte. Aqui a respiração e os batimentos

estão bem lentos e os músculos muito relaxados. Nesse estágio é bem difícil acordar e as ondas cerebrais estão cada vez mais lentas.

1.3.2 Fase REM:

Em segundo lugar, o sono REM é aquele que ocorre cerca de 90 minutos após adormecemos. Durante essa fase os olhos se movem muito rápido de um lado para outro e a atividade cerebral é bem parecida com as de quando estamos acordados. Nessa fase que ocorrem os sonhos e quando ocorre a consolidação da memória. É importante ressaltar que conforme ficamos mais velhos o tempo da fase REM diminui (por esse motivo que idosos não sonham tanto).

Depois de conhecer sobre as fases REM e não REM, chegou a hora de entender o que é o ritmo circadiano e a sua importância.

O ritmo circadiano nada mais é do que uma espécie de ciclo biológico no qual uma grande variedade de funções do nosso organismo acontece. Ele tem o poder de influenciar não só no sono, mas também a temperatura corporal, digestão, níveis hormonais, apetite, metabolismo, regulação das células, entre outros fatores.

Alguns fatores externos podem acabar afetando o seu ritmo circadiano, como luz e temperatura e elas podem gerar sérios distúrbios, como a insônia, ansiedade, transtornos no humor, diminuição da produtividade, diabetes e até obesidade.

Sem dúvidas, manter o seu ritmo circadiano regular é a chave para uma vida equilibrada e saudável. Embora não o vejamos, é importante se preocupar com ele para depois não termos que nos preocupar com os distúrbios que sua desregulação pode nos causar. A melhor forma de manter o ritmo circadiano estável é através de uma rotina não só para o seu dia, mas também para o sono, fazer exposição à luz natural, tirar sonecas após o almoço dentre outras coisas, como evitar certos alimentos e bebidas.

Com toda certeza é importante ter conhecimento acerca das fases do sono e do ritmo circadiano, só assim será possível manter uma rotina saudável.

2. LÍDERES MUNDIAIS ACORDAM CEDO.

Depois de compreender melhor sobre as diferentes fases do sono e os benefícios para sua produtividade ao acordar cedo, veremos como esse hábito transformou a vida de pessoas marcantes ao longo da história.

Nesse capítulo, você irá conhecer um pouco dos grandes nomes da história que acordam ou acordavam cedo todo dia e qual a importância que isso teve em sua vida. Dessa forma, você será capaz de entender também a importância de incorporar essa atividade na sua vida.

Você sabia que nomes como Leonardo da Vinci, Ben Franklin, Oprah, Tim Cook e Beethoven eram pessoas que acordavam cedo toda manhã? Como será que isso influenciou suas carreiras de sucesso? Ninguém melhor do que os próprios para contar melhor como essa atividade foi importante para uma carreira bem-sucedida. Acompanhe um pouco das rotinas dessas figuras históricas e veja como o sono se mostrou um fator diferencial na vida deles.

2.1 – Rotina curiosa de Leonardo da Vinci

Leonardo da Vinci foi um dos artistas mais completos de toda a história e até hoje ele é celebrado em todo o mundo por conta de suas obras icônicas, mas como será que era a sua rotina diária e o que será que ela pode nos oferecer? Curioso(a) para descobrir? Então continue sua leitura.

Leonardo da Vinci tinha uma rotina muito peculiar, o que começava com seus hábitos de sono. Ele praticava o chamado sono polifásico, o que implica dormir 20 minutos a cada 4 horas, o que totaliza apenas 2 horas de sono por dia! Embora para a maioria das pessoas isso pareça surreal, quem faz essa prática garante que com ela se tem muito mais horas para trabalhar e ser produtivo. Entretanto, o período de adaptação para esse tipo de sono pode ser bem difícil.

Outra curiosidade é que Da Vinci mantinha um diário, assim ele podia tirar todas as ideias que surgiam em sua mente direto para o papel (o mais estranho é que ele escrevia tudo de trás para frente).

Embora essa rotina funcionasse para Leonardo da Vinci, o fato é que ela pode ser extremamente extenuante para quem não está acostumado. Além disso, os poucos cochilos que a pessoa dará ao longo do dia pode mexer com as emoções e até mesmo com as habilidades cognitivas dela. Se você está disposto encarar essa rotina totalmente diferente, vá em frente! Quem sabe ela não funciona para você e pode até liberar um potencial, até então desconhecido.

2.2 – Rotina do revolucionário Ben Franklin

Em seguida vamos conhecer a rotina de, Benjamin Franklin, um dos maiores personagens da história dos Estados Unidos e um dos grandes líderes da Revolução Americana e que culminou na independência dos EUA.

De acordo com uma agenda do próprio Bem Franklin, ele acordava por volta de 5 da manhã e assim que ele acordava já se questionava quais atividades ele teria para aquele dia. Isso é interessante, pois ajuda a estabelecer objetivos para aquele dia que se inicia. Em seguida ele fazia sua higiene pessoal, orava e em seguida elaborava um plano para o dia no papel. Esse plano te ajuda a perceber o que há de mais urgente ou importante para aquele dia e por isso precisa ser priorizado.

Logo após esse momento ele costumava separar um tempo para estudar algo que estivesse aprendendo e se você é do tipo de pessoa que produz melhor de manhã vai gostar muito dessa parte. Após o café da manhã ele fazia o maior bloco de trabalho que normalmente durava 4 horas em seguida o almoço e mais um bloco de trabalho de 4 horas. É importante salientar que ele não fazia intervalos durante seus períodos de trabalho, mas se sua produção cair ao longo desses blocos é recomendável que você faça pequenos intervalos para andar, respirar um pouco de ar puro e se desligar um pouco do que estava fazendo.

Após o trabalho ele organizava as coisas e guardava tudo relativo ao trabalho e fazia um momento de relaxamento através de alguma atividade que ele gostasse de fazer. Por fim, antes de dormir ele se perguntava o que havia feito durante o dia e se tinha cumprido o que havia dito pela manhã. Esse esquema é ótimo para ver se você conseguiu alcançar suas metas.

2.3 – Rotina de uma mulher poderosa: Oprah Winfrey

Considerada uma das mulheres mais ricas do mundo, Oprah é uma jornalista, apresentadora, empresária, atriz, psicóloga, produtora, repórter, escritora e editora americana famosa no mundo todo por conta de seu programa e de sua história. Vejamos um pouco mais da sua rotina e o que podemos aproveitá-la dela em nossa vida.

Antes de mais nada, Oprah acorda às 6 da manhã e logo em seguida ela conta que expressa gratidão pela sua vida e por tudo que ela tem. Após esse momento ela escova os dentes e coloca seu cachorro para fora. O próximo passo em sua rotina é a prática atividade física, como correr e fazer yoga e a meditação.

Depois do café da manhã e faz sua rotina de cuidados de beleza. O próximo passo de sua rotina é trabalhar até por volta de meio dia, quando ela então vai almoçar. Ela diz que gosta de almoçar no jardim e essa é sua refeição favorita do dia, então ela sempre procura ter uma boa variedade de alimentos nessa refeição.

Como ela tentar dar conta de todo o trabalho na parte da manhã, à tarde ela procura separar tempo para ela mesma. Na parte da tarde ela também faz mais um pouco de atividade física e por volta de 6 da tarde ela janta e logo depois leva o cachorro para passear.

O mais interessante da rotina de Oprah é que ela, mesmo sendo uma pessoa bastante ocupada, não deixa de separar momentos do dia para cuidar de si mesma, o que é algo que devemos tentar incorporar em nossa rotina também.

2.4 – Rotina do CEO da Apple: Tim Cook

Tim Cook é outra personalidade que vale a pena conhecermos sua rotina. Ele é o atual CEO da Apple após a morte de Steve Jobs e é um empresário de muito sucesso. Agora vamos embarcar em sua rotina e conhecer o que ele faz que também podemos aproveitar ou adaptar para nossa vida.

À frente de uma das maiores empresas de tecnologia do mundo, Tim Cook é o tipo de pessoa que acorda bem cedo, mais precisamente antes da 4 da manhã e assim que ele acorda já se senta na frente do computador para responder e-mails, o que normalmente vai até às 5 da manhã. Após esse momento ele vai para a academia e faz sua rotina de exercícios, que dura entre 30 e 45 minutos.

Depois dos exercícios, ele se arruma e vai para o escritório da Apple, mas antes para em uma loja para tomar café. Ele passa a manhã inteira na Apple resolvendo todas as pendências da empresa. Tim Cook é um chefe que procura estar próximo de seus empregados, buscando sempre suas opiniões e inclusive costuma almoçar no refeitório da empresa junto com todo mundo.

Caso ele tenha tempo livre na parte da tarde, Cook utiliza para pedalar, fazer exercícios e meditar. À noite ele costuma ficar em casa, pois é uma pessoa muito reservada e vai dormir por volta de 20:45 para conseguir ter 7 horas de sono e recomeçar o dia seguinte bem às 3:45 da manhã.

Dedicado ao trabalho e muito reservado, Tim Cook é um exemplo por priorizar suas responsabilidades desde cedo pela manhã.

2.5 – Rotina nada clássica de Beethoven

Por fim, Ludwig van Beethoven foi um compositor e pianista alemão, que viveu entre 1770 e 1827. Beethoven ganhou notoriedade por causa de suas sinfonias marcantes, tais como a Sexta Sinfonia e apesar de ter ficado surdo, ele nunca deixou de compor belas músicas. A partir de agora, você irá conhecer um pouco mais sobre a rotina dele e como isso influenciou no sucesso de sua carreira.

Durante sua vida, Beethoven tinha o hábito de acordar cedo, normalmente ao nascer do sol, e logo em seguida tomava seu café da manhã. Ele tomava uma xícara de café, mas o curioso é que ele contava exatamente o número de grãos que ele iria moer (16 ao todo) e que seria suficiente para dar uma pequena xícara de café apenas para ele mesmo.

Em seguida, ele se sentava para trabalhar até 2 ou 3 horas da tarde. No entanto, ele não trabalhava direto até esse horário. Ao longo desse período ele fazia algumas pausas, esticava as pernas e ia até a área externa de sua casa.

Após esse momento de trabalho ele costumava almoçar e depois ele saía para uma longa caminhada que geralmente durava todo o resto da tarde. Nessas caminhadas ele levava sempre algumas folhas de papel e lápis pois caso tivesse alguma ideia nova poderia escrever logo ali. Você pode escolher esse horário para a prática de atividade física.

Com o cair da noite, Beethoven ir para um bar ler seu jornal e conversar com os amigos, ou então ficar em casa e ler (durante os meses de inverno). Seu jantar era normalmente simples, como um prato de sopa junto com uma taça de vinho.

O que podemos tirar da rotina dele é que acordando cedo e fazendo logo o trabalho, você consegue aproveitar bem melhor a sua noite. Se você se identificou com a rotina dele, por que não tentar?

3. TÉCNICAS PARA SONO PROFUNDO

Sem dúvida, uma boa qualidade de vida passa por ter, entre outras coisas, uma boa noite de sono. Infelizmente, uma grande parte da sociedade possui problemas para dormir, ou dormem mal e com isso acabam recorrendo a remédios que podem acabar sendo ainda mais prejudiciais.

Somado a isso, as pessoas não levam o sono como prioridade. Só para exemplificar, se você tiver uma prova na faculdade, ou apresentação importante no trabalho que precise terminar, a primeira coisa que você irá cortar será o sono e quem sabe até virar a noite estudando ou trabalhando. Porém, o grande problema é que ao fazer isso (e não diga que isso ocorre uma vez ou outra, porque sabemos que acontece mais vezes do que você imagina), nós estamos abrindo portas em nosso organismo para que doenças apareçam.

Dormir faz parte do nosso ciclo biológico e precisamos de uma quantidade de sono a cada noite para nosso organismo se regenerar e conseguirmos trabalhar e estudar no dia seguinte. Não é porque estamos dormindo que nosso corpo não está trabalhando, muito pelo contrário. É durante esse período do dia que algumas das funções mais importantes do nosso organismo funcionam. Por esse motivo é tão importante dormir bem.

Na busca por dormir bem à noite toda, a solução é mais fácil do que se imagina: dormir cedo e rápido. E para conseguir isso não é preciso nenhum tipo de plano mirabolante. Nesse capítulo você irá aprender técnicas para se ter uma ótima noite de sono e sem perder muito tempo para dormir.

3.1 – Afinal quantas horas dormir? São 7 horas suficientes?

Você já sabe que é importante dormir, mas afinal de contas, quantas horas são suficientes? Muito se especula sobre o tempo ideal que devemos dormir. Alguns falam em 8 horas, outros já dizem que 7 é o suficiente, mas na verdade, cada fase da vida possui um tempo ideal do sono. Nesse capítulo você vai descobrir qual a quantidade real e necessária de horas de sono de acordo com a idade. Continue lendo para aprender mais.

Independentemente da idade, o sono é muito importante para qualquer indivíduo, já que além de possuir função reparadora, ele também fortalece nossa mente e corpo. A seguir você uma tabela com a quantidade de horas recomendável que cada faixa etária deve ter de sono.

Faixa Etária	Quantidade de horas de sono
Recém-nascidos	14 a 17 horas por dia
De 1 a 5 anos	10 a 14 horas por dia
De 6 a 13 anos	09 a 11 horas por dia
De 14 a 17 anos	08 a 09 horas por dia
De 18 a 64 anos	07 a 09 horas por dia
Acima de 64 anos	07 a 08 horas por dia

Como você pode ver, as crianças necessitam de mais horas de sono, pois é nesse momento em que se dá o crescimento e o desenvolvimento dos processos cognitivos. Já os adolescentes precisam de mais de 8 horas de sono, pois é uma fase na qual eles passam por muitas mudanças hormonais e físicas, daí a necessidade de mais horas de sono. Em contrapartida, os idosos

dormem menos não porque eles não querem, mas porque eles não conseguem e isso está associado a uma perda dos neurônios que controlam os padrões do sono. Por essa razão nossas avós e avôs tendem a acordar bem cedinho.

Cabe ressaltar que essa tabela é como se fosse uma base para saber a quantidade de sono ideal para cada faixa etária, porém, sabemos que cada pessoa é diferente e essas horas podem variar dependendo da pessoa. Para que você defina a sua quantidade certa de sono é preciso que você se questione em alguns aspectos que serão listados a seguir:

- A quantidade de sono que você tem atualmente é suficiente para te deixar em um estado produtivo e feliz durante todo o dia? Em caso de negativa, quanto tempo mais você acha que precisa para satisfazer as suas necessidades sem comprometer o andamento do seu dia?
- Você possui algum tipo de problema crônico de saúde?
- Você pratica exercícios físicos regularmente ou sua profissão exige muito esforço físico de sua parte? Seu gasto calórico em virtude disso é muito grande?
- Em suas atividades diárias, você necessita de muita concentração e / ou atenção para desempenhá-las? Já houve casos de sonolência enquanto as fazia?
- Você possui em seu histórico problemas para pegar no sono ou para dormir a noite inteira sem acordar?
- Durante o dia qual o seu consumo de café ou de outras substâncias que contenham cafeína? Você se considera dependente desses alimentos para se manter acordado?
- Nos seus dias livres você pensa mais em dormir para repor o sono acumulado da semana ou fazer outras atividades que lhe dão prazer?

Dependendo de como forem as suas respostas para essas perguntas pode ser que você não esteja dormindo o quanto seu corpo necessita. Se for o caso de você precisar mais horas do que está na tabela não precisa ficar assustado, o importante é você conseguir dormir bem e o suficiente para seu corpo se regenerar completamente.

Uma vez que você consiga encontrar a quantidade de horas ideal para você dormir, o interessante é que você planeje uma rotina com essa quantidade de horas já separadas para o sono. Somado a sua rotina normal, crie também a chamada rotina do sono, falaremos dela mais adiante, mas para você saber, a rotina do sono é aquela que te prepara para dormir e faz com que seu corpo, naturalmente, compreenda que é hora de relaxar e repousar.

O que não pode acontecer é você dormir menos do que seu corpo necessita, porque, como vimos, a falta de sono pode desencadear uma série de distúrbios e doenças que podem atrapalhar muito sua vida. No caso de você ter problemas para dormir, antes de tomar qualquer tipo de calmante, procure sempre a ajuda médica e procure tentar as estratégias para dormir que serão apresentadas nos capítulos logo a frente desse livro.

Conforme vimos nesse capítulo, um adulto dorme, em média entre 07 e 09 horas por dia. Entretanto, também aprendemos que esse é apenas um guia e que, na prática, talvez você precise de mais tempo de repouso à noite. Para tanto, é preciso conhecer seu próprio corpo e suas limitações, para assim então descobrir a quantidade de horas ideal de sono para você acordar no dia seguinte bem e revigorado.

3.2 – Isso pode estar afetando a qualidade do seu sono

Em alguns casos, a baixa qualidade do sono pode ser causada por certas doenças e também ser a causa de outras doenças. A partir de agora você irá conhecer algumas doenças que podem afetar a qualidade do seu sono. Fique atento, pois talvez você tenha alguma delas e ainda nem sabe.

Em primeiro lugar e talvez o combo de doenças que mais atinge a população mundial estão o estresse e a ansiedade. Vivemos em um mundo cada vez mais corrido, onde as coisas nos são exigidas para ontem e na maior parte do tempo não temos momentos de relaxamento. Com isso ficamos cada vez mais sobrecarregados e como resultado ficamos estressados e ansiosos. Não é à toa que o número de pessoas com crise de ansiedade só aumenta nos últimos anos. A combinação de ansiedade e estresse certamente vai afetar o seu sono. A insônia é um resultado comum deles e se já temos a insônia como um problema preexistente eles podem até piorar o quadro, criando um círculo vicioso que só te prejudica.

Portadores de doenças também sabem o que é ter uma reduzida qualidade do sono. Muitas delas estão associadas a dor, que acaba gerando a privação do sono. Dentre as doenças crônicas que mais afetam o sono podemos citar a fibromialgia, refluxo, doenças renais, asma, problemas crônicos no pulmão e câncer. Como nem todos sofrem dessas doenças, muitas vezes os portadores são mal interpretados quando seu desempenho ou humor está baixo. É preciso compreender que a falta de sono dessas pessoas traz consequências sérias para o condicionamento e para o relacionamento interpessoal delas.

A insônia também é outra doença que afeta milhões de pessoas no mundo e que reflete muito o desempenho do portador no dia seguinte. É muito comum como impacto da insônia o cansaço, a falta de foco para realizar atividades, lentidão, dores de cabeça e irritabilidade. É muito difícil para quem sofre de insônia ter um dia normal após uma noite mal dormida.

Outro problema silencioso e que muitas pessoas desconhecem que tem é a chamada apneia do sono. Ela se caracteriza por momentos durante o sono em que a pessoa para de respirar. Como resultado, a pessoa pode ter engasgos, roncos e até entrar em choque. Além disso, a apneia do sono faz com que nosso cérebro trabalhe inconscientemente para que a gente volte a respirar e aí, no dia seguinte, temos a sensação de estar muito cansados. Para saber se você tem apneia do sono e qual o grau dela, existem algumas clínicas do sono que fazem um exame que analisa minuciosamente sua noite. Fique atento(a), pois essa é uma doença que pode ser muito perigosa e levar a morte caso você fique muito tempo em apneia.

Em seguida, temos uma doença menos comum, mas que também afeta a qualidade do sono é a doença de movimento periódico dos membros. Nela a pessoa faz movimentos repetitivos de braços e pernas enquanto dorme. E é claro que esses movimentos involuntários prejudicam a sua noite de sono e te deixam mais cansado(a) no dia seguinte.

Se você possui algumas dessas doenças, ou desconfia que possa ter, a melhor atitude a se tomar é procurar um médico. Somente ele irá indicar o tratamento correto e te ajudar a melhorar esses quadros clínicos. Lembrando sempre que nunca é indicado tomar medicações para dormir ou qualquer outro tipo de doença sem a indicação médica, uma vez que os reflexos podem ser até piores do que o da própria doença. Todos os distúrbios aqui citados são tratáveis e você poder voltar a ter uma vida normal com a medicação e o tratamento corretos.

3.3 – O que é rotina de sono?

Você tem uma rotina? O que você costuma fazer pela manhã, tarde e no período da noite? Certamente você respondeu sim para a primeira pergunta. Agora me explique por qual motivo as pessoas conseguem manter uma rotina com milhares de atividades durante a semana, mas não consegue criar ou seguir uma rotina de sono. Se todos soubessem dos benefícios de se ter esse tipo de rotina tenho certeza de que colocariam em prática.

Especialistas descobriram que cerca de um terço da população tem problemas para dormir e se você se encaixa nesse grupo, saiba que se você aplicar uma rotina para sua noite seu organismo só tem a ganhar. E sua rotina do sono não precisa ser nada de outro mundo, algo entre 30 e 60 minutos antes de deitar é o suficiente para essa rotina e para encaixar os exercícios dela. Dentre os benefícios da rotina do sono, ela ajuda nosso cérebro a saber que já é hora de dormir e faz com que a gente durma mais rápido.

Existem diversos exercícios que podemos incluir em nossa rotina do sono e todos eles incluem atividades que vão te relaxar e acalmar, tais como tomar um banho quente, meditar, escrever um diário, entre outras.

Passos infalíveis para uma boa rotina de dormir: Em primeiro lugar, é importante definir um horário para dormir, assim seu cérebro passa a entender que a partir de determinado momento chegou a hora de desacelerar. Sua rotina de dormir deve começar entre 30 minutos e 2 horas antes de deitar-se. Também é legal já estipular uma hora para acordar. Caso seja necessário, coloque um despertador, mas com o tempo seu próprio corpo vai te mandar sinais da hora de se deitar e de acordar.

Em segundo lugar, evite utilizar eletrônicos dentro desse horário que você estipulou. Aparelhos como celulares, tablets, notebooks etc., emitem a chamada luz azul que é bastante prejudicial para o sono porque ela inibe a produção de melatonina (hormônio que te ajuda a dormir). Ao invés de assistir ao seu filme favorito, deixe para o dia seguinte e desfrute de uma boa noite de sono.

Em seguida, outra dica bem legal é dar preferência para refeições mais leves e chás na parte da noite. Refeições muito pesadas, como aquela feijoada que sobrou do almoço devem ser guardadas para o dia seguinte, já que elas podem causar refluxo, além de fazer com que seu estômago trabalhe por mais tempo mesmo que você vá dormir. Aproveite e não deixe de conferir o capítulo que fala sobre alimentos e bebidas que ajudam e atrapalham o sono. Você vai descobrir que tipos de comidas são ideais para se consumir na parte da noite.

Durante seu horário de preparação, experimente tomar um banho quente. Como é sabido, durante o sono a nossa temperatura corporal tende a cair e um banho quente cerca de 1 hora antes de ir para a cama causa sensação semelhante à queda de temperatura corporal conforme a água evapora de seu corpo.

Ouvir música também é uma tática infalível para dormir melhor. Crie uma playlist com músicas mais relaxantes e tranquilas, assim você se sente bem e esquece dos problemas. Também é possível potencializar essa técnica com a meditação (na internet você encontra vários exercícios de meditação guiada que irão te ajudar bastante). E antes de dormir, procure escrever um diário, colocando todos os seus problemas e compromissos para o papel e fora da sua cabeça.

Viu como não é difícil montar uma rotina do sono? Pode ser que no início você até sinta um pouco de dificuldade, mas como toda e qualquer rotina é preciso alguns dias ou até mesmo semanas para você se adaptar.

3.4 – Técnicas para dormir rápido

Até aqui já é possível perceber o quanto dormir bem e acordar cedo é importante, mas será que existem técnicas que ajudem as pessoas a dormir bem e de forma rápida? A verdade é que existem sim técnicas que ajudam nesse aspecto e para nossa felicidade, elas não são nem um pouco mirabolantes. Você pode incorporá-las em sua rotina diária de forma simples e natural.

O fato é que coisas simples como se ter um ritual para a hora de dormir pode ajudar bastante na hora de pegar no sono, pois seu corpo aprende a se preparar para esse momento tão importante do dia. Somado a isso, outras coisas como certos tipos de alimentos e bebidas, relaxamento e até mesmo o ambiente podem afetar a qualidade do seu sono.

Assim sendo, aprenda a seguir técnicas simples e fáceis que serão muito úteis para você dormir bem e rápido.

3.4.1 – A relação dos pés com o sono

Em primeiro lugar, pode até parecer besteira, mas os nossos pés podem fazer toda a diferença quando se fala em uma boa noite de sono. Só para exemplificar, tente puxar pela memória uma noite em que estivesse bem frio e você não conseguiu dormir porque os pés estavam muito frios. A sensação de sentir os pés gelados é muito desconfortável e não conseguimos pegar no sono enquanto não esquentamos nossos pés.

De acordo com estudos publicados há alguns anos, o grau de dilatação dos vasos sanguíneos das extremidades do nosso corpo, principalmente pés e mãos é o melhor gatilho psicológico que conseguimos dormir rapidamente.

Durante um estudo clínico, homens saudáveis foram divididos em dois grupos, sendo que uma parte recebeu melatonina à noite, enquanto a outra parte fez uma refeição rica em carboidratos durante todo o dia. Em seguida, eles foram dormir sob as mesmas condições e receberam lanches iguais durante o mesmo intervalo de tempo, bem como foram dormir na mesma hora.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Acordar Cedo: Desafiando Seus Limites:..." e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).