

Prezados Senhores,

Para conhecimento e para pensar...

Listas são sempre complicadas.

De qualquer maneira, recentemente, a Harvard Business Review divulgou o artigo "Six Keys to Being Excellent at Anything".

Ou seja, traduzindo, 6 dicas para ser excelente em alguma coisa.

Ver http://blogs.hbr.org/cs/2010/08/six_keys_to.html?

Elas são:

- 1) Persiga o que você ama. A paixão é um motivador incrível.
- 2) Faça o trabalho mais difícil primeiro. Pela manhã, é quando a maioria de nós têm mais energia e menor distração.
- 3) Pratique intensamente, sem interrupção, durante curtos períodos de tempo não superior a 90 minutos e depois faça uma pausa. Noventa minutos parecem ser a quantidade máxima de tempo que pode levar ao mais alto nível de foco para qualquer atividade.
- 4) Consiga retorno em doses intermitentes. Quanto mais simples e mais preciso o retorno, mais preparado você estará para fazer ajustes. Por outro lado, retorno muito constantemente pode criar sobrecarga cognitiva e ansiedade, interferindo com a aprendizagem.
- 5) Faça descansos regulares. Relaxar após esforço intenso não só proporciona uma oportunidade de rejuvenescer, mas também serve para metabolizar e incorporar aprendizado. É também durante o repouso que o hemisfério direito se torna mais dominante, o que pode levar a avanços criativos.
- 6) Ritualize a prática. A melhor maneira de ritualizar a vontade é a disciplina. Assim, ao longo do tempo, você vai fazer as tarefas sem ter que desperdiçar tempo pensando nelas.

Cordialmente,

Francisco Galiza.

www.ratingdeseguros.com.br

<http://twitter.com/ratingdeseguros>