



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

COMO AUMENTAR A SUA PRODUTIVIDADE PESSOAL SOB A LUZ DA PSICOLOGIA CORPORAL

Liane Veronese

RESUMO

Diante da facilidade de acesso da tecnologia da informação e comunicação tanto no uso doméstico como profissional, surgem em paralelo, problemas de saúde como dores na coluna e em todo o corpo, por exemplo: permanência de tempo na mesma posição, múltiplas inflamações como bursite, sinusite, tendinite, epicondilite, entre outros; enxaquecas, insônias, ansiedade, depressão. Mas a questão é: como aumentar o rendimento e melhorar a produtividade, utilizando estas ferramentas maravilhosas da tecnologia e manter-se saudável? Este artigo visa abordar as três chaves para proporcionar ações preventivas aos quadros patológicos. Sobretudo, sugerir atitudes simples para a saúde física, emocional e mental, mas que intensificam o foco e aumentam a produtividade na vida pessoal e profissional, com auxílio da Psicologia Corporal.

Palavras-chave: Autocuidado. Corpo. Foco. Produtividade. Saúde.

Vivemos em um momento único em termos de desenvolvimento tecnológico onde, podemos nos comunicar de diversas maneiras, com mais pessoas ao mesmo tempo e mais rapidamente. Isto é fantástico! Porém, as distrações se multiplicaram com esta facilidade que está na ponta dos dedos. Um celular não é um simples telefone, é um computador com acesso a internet, que pode conectar você com o mundo. Inicia-se aí um grande desafio para quem precisa trabalhar diariamente com metas. A conexão com o trabalho e com a tecnologia impede, muitas vezes, que a sua produção seja realizada no tempo necessário, além do que o corpo fica por mais tempo parado num mesmo lugar. E a reclamação geral é: “Ai que dor nas costas! Não tenho mais tempo pra nada!”, sem se dar conta de que as distrações com a tecnologia e a falta de foco são um grande vilão.

Este tema se tornou importante porque com excesso de informação e com o estresse, as pessoas não sabem mais distribuir o seu tempo, se encontram mais desorganizadas e mais doentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 85% das pessoas já tiveram ou vão ter dores nas costas; e as dores na coluna são a maior causa de afastamento do trabalho no Brasil e a terceira que gera aposentadoria precoce, em pessoas com menos de 45 anos.

Talvez neste momento você esteja vivenciando um destes problemas. Quando você acorda de manhã e sente o pescoço tenso, com torcicolo muitas vezes, teve câimbras nas pernas durante a noite por tensão ou preocupação excessiva, ou sinta dores nas articulações



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

por esforço repetitivo, ansiedade em alto grau por algo que terá de executar, dores nas costas, na região lombar... Aquela que quando você gira o seu tronco, você trava, sentindo dor no nervo ciático, ou sente aquela pontada... isso sem contar com pessoas que sentem formigamentos pelos braços e pernas, advindas de hérnias de disco, dores essas que podem deixar a pessoa irritada, mal humorada, depressiva e sem vontade de ir trabalhar. Isto é muito comum. Porém o corpo deveria funcionar sem dor!!!

A causa da improdutividade, na maioria dos casos, são as doenças psicossomáticas, geradas pelas dores da má postura, por imobilidade (quando a pessoa fica horas na mesma posição e esquece até mesmo de ir ao banheiro), sedentarismo, aumento de peso, entre outros. Precisa-se considerar também as couraças musculares e os tipos de caráter de cada indivíduo, que certamente podem agravar ainda mais os quadros patológicos. Para BAKER, a causa das doenças são simpaticotonias crônicas, ou seja, contrações repetitivas oriundas do sistema simpático, (que pertence ao sistema nervoso autônomo com a função de contrair), e que impede a potência orgástica. Pelo fato de não descarregar as tensões através do corpo, surge uma doença. Para toda carga, deve haver uma descarga. Afirma ainda que “todas as biopatias, sejam elas aparentes nas pessoas como neuroses ou como manifestações somáticas, são provocadas por distúrbios do sistema nervoso autônomo que resulta num distúrbio do funcionamento biológico da pulsação através de todo o corpo.” (BAKER, 1980, p.177)

O volume da atenção que damos ao trabalho, para a internet, para o celular e as horas que são gastas com o facebook ou rede sociais, é desproporcional ao volume de atenção que é dado para o corpo que é o que vai realizar o trabalho! A pergunta que não cala então é: Como eu posso cuidar mais de mim, sem descuidar do que preciso fazer no trabalho?

Talvez hoje você tenha o desejo de fazer o seu tempo render, sem sentir as dores corporais, apresentando resultados efetivos, mas não saiba nem por onde começar. O importante é você saber que existe uma solução que vai fazer você ter os melhores resultados, além de economizar energia, tempo e dinheiro. Este método que vou apresentar a você consiste em três chaves, que vão, verdadeiramente, aumentar a sua produtividade pessoal.

A primeira chave é: **Corpo Saudável**. Para não ter dor, você precisa permitir que a energia flua pelo corpo, se observando, para não ACUMULAR dores. Ao longo dos 22 anos de profissão, atuando com Fisioterapia Manual e Massoterapia, recebo em meu consultório pessoas que querem milagres. O desejo delas é que você, terapeuta, resolva em uma ou duas sessões o problema que elas levaram anos para adquirir, acumulando dores e bloqueios. O



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

fato é que você precisa ter um corpo que esteja compatível com o nível de exigência que o teu trabalho pede. Se você fica o dia todo na frente do computador, busque encontrar uma atividade que deixe teu corpo ativo, alongue-se na cadeira, levante-se e beba água, vá ao banheiro num próximo intervalo, mantenha o corpo oxigenado. Você precisa ter uma atividade que deixe teu corpo físico bem, fortalecido e com flexibilidade. Você precisa se desafiar diariamente, compreendendo os “PARA QUES”. PARA QUE alongar? Para que fazer yoga, corrida, caminhada, dança de salão, spinning, corrida com seu cachorro, para que?

Ter CLAREZA de objetivo é fundamental. Se você que lê agora este artigo sente alguma dor no corpo, analise: Há quanto tempo você tem sentido ela? E o que você tem feito pra eliminar ou reduzir a sua dor? Qual o ganho que esta dor traz para sua vida?

Inúmeras pesquisas comprovam que o exercício físico traz benefícios ao corpo, produz endorfinas, diminui a ansiedade, o estresse, melhora a circulação nos tecidos, é excelente para o coração, enfim, melhora humor, o sono, a disposição. Ao contrário, quem não o pratica regularmente, aumenta o nível de cortisol, que é conhecido como “hormônio do estresse.” Uma pesquisa do Dr. Robert Sapolsky, da universidade de Stanford, demonstrou que “um estresse persistente pode interferir na aprendizagem e na memória” e afirma que o excesso de cortisol pode interferir na capacidade das células nervosas se comunicarem entre si. (CARDILLO, 2011 p. 61). É uma boa razão para colocarmos o exercício físico em nossas metas pessoais!

Tive uma paciente há sete anos atrás, que chegou no meu consultório com idade de 36 anos, casada, com dois filhos pequenos, trabalhava como jornalista, digitava o dia todo, e por ter este serviço o dia todo no computador, sentia dores, mas ia levando....as dores aumentando e ela segurando as pontas sem pedir auxílio, sem reclamar. O marido estava desempregado, o que era fonte de estresse, até que um dia ela não podia mais aguentar a dor, não tinha mais força no braço, quando foi parar no setor médico da empresa com uma crise de dor aguda no pescoço e braço, e a médica da empresa mandou fazer exames. Ela estava então com o nervo do braço “danificado”, prestes a ser aposentada por invalidez. Isso a assustou. “Como ser aposentada? Sou eu que sustento a minha casa e a minha família!” Como jornalista ela precisava digitar o dia todo!!!! Então ela chegou pra mim com diagnóstico médico de cervicobraquialgia (dor que inicia na coluna cervical e se irradia pelo braço até a mão) e fibromialgia (que se caracteriza por dores em 18 pontos do corpo bilaterais com componente depressivo). Ela não conseguia segurar um copo na mão! A situação era caótica. Não conseguia mais digitar, fazer relatórios, e seu setor era pesado, criminalístico. Ela redigia sobre número de assassinatos, roubos, prisões, rebeliões em presídios, entre outros. Este era o seu



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

trabalho. Então, ela estava prestes a ser afastada do trabalho, o marido desempregado, o com o filho de 2 anos que não podia segurar no colo, porque não tinha força física, o que a deixava triste, angustiada, com o coração partido. A dor alterava o seu humor, sentia irritação e queria uma solução para o problema. Ela não fazia exercício físico.

Iniciou tratamento corporal indo ao meu consultório uma vez por semana. Aceitou a sugestão de pedir transferência de setor na empresa, o que foi concedido. Isto foi excelente para melhorar o seu emocional. Realizávamos massagem no corpo todo, seguindo o mapa dos sete segmentos de couraça, de forma céfalo-caudal, para auxiliar no desbloqueio de energia que ali se encontrava, especialmente bloqueada no pescoço e no peito. Trabalhamos seus medos de perder o controle das situações da vida (couraça cervical), suas ambivalências e dificuldades de tomar decisões (couraça torácica)(VERONESE; VOLPI, 2008, p. 28) Com o passar dos meses houve melhora significativa de forma geral. Sugeri várias mudanças nas ações de vida diária, profissional e doméstica, para evitar sobrecargas, e ela foi aplicando com pequenos progressos semanais. Um dia ela me trouxe um livro, no começo do nosso programa de tratamento e me disse pra ler. Era de uma reumatologista que dizia que a fibromialgia não tem cura, e que só dá pra tomar remédios e fazer exercícios durante o resto da vida. Eu li o livro e perguntei pra ela: “Você verdadeiramente quer a cura pro seu problema???” Ela afirmou que sim. Então, eu disse, “se desfaça deste livro, ele não serve pra você”.

Ao final de 8 meses, realizando massagem terapêutica integrada, reposicionando as vértebras da coluna no lugar e com a soltura das couraças, ela retorna totalmente bem ao trabalho, com força no braço. A médica da empresa não acredita no resultado e na mudança no corpo dela, que estava ótima! Acreditou que poderia se recuperar com o tratamento oferecido. Passou a fazer caminhadas regulares e continua em seu trabalho até hoje como jornalista. O sucesso se deu porque ela confiou que podia melhorar e fez de tudo para colaborar com o tratamento. E e o resultado? Corpo sem dores!

Você pode imaginar que maravilha acordar de manhã sentindo o corpo leve, livre e solto? Sem nada te incomodando? Eu não sei se você já parou pra se observar e sentir o seu mau humor e sua irritação quando tem algo super importante pra resolver e tem uma dor ou desconforto te tirando do teu foco?

Você pode economizar muito dinheiro se mantiver seu corpo saudável! Se desafie, vença a sua preguiça, vença a sua acomodação. Esteja presente dentro do seu corpo. Se observe, se você vê que a dor não sai do corpo, tem algo errado, peça ajuda especializada e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

pare de sofrer! Quanto tempo você dedica a cuidar do seu corpo com o tempo que você dispõem?

Da mesma forma que acumulamos dores no corpo físico, deixamos também acumular as emoções ... É aí que entra a segunda chave, a **Emoção Inteligente**.

Pergunto: Você, no seu dia-a-dia, observa ou identifica que emoção está sentindo? De onde vem? Precisamos conhecer um pouco mais nossa emoção pra poder dar nome a cada uma e sair da inércia ou situação que cada uma pode ocasionar, seja ela tristeza, desânimo, euforia, medo, ansiedade, angústia, culpa, decepção, frustração ou um conjunto delas. Segundo Volpi, as emoções são expressão do nosso inconsciente. “Conhecido unicamente através da sua expressão consciente, o inconsciente é considerado o verdadeiro psiquismo, matéria prima da vida psíquica. Rege todos os nossos sentimentos e pensamentos.” (VOLPI, 2003, p. 23)

As emoções afetam diretamente o corpo físico, gerando sensações... citarei algumas delas: você pode perceber a sensação de opressão no peito após a perda de alguém, dor de cabeça em situações onde tem um curto prazo para entregar um relatório, o frio na barriga antes de uma prova ou diante de um encontro de um novo relacionamento, as dores musculares ou sensação de firmeza nas suas costas enquanto você espreguiça. Se não for observado e registrado, passa a ser somente um ato mecânico. O acúmulo das emoções negativas, bem como acúmulo das dores que já citamos, causa aumento da pressão arterial, infartos, síndrome do pânico, úlceras, asma, artrites, entre outros. Estar atento ao que sentimos de forma neutra faz parte da autoconsciência e do autoconhecimento. GOLEMAN (2005) define autoconsciência como “permanente atenção ao que estamos sentindo internamente.”

E porque precisamos desta observação e autoreflexão? Para que possamos alterar nosso estado interno, a nossa realidade subjetiva.

Você provavelmente já sabe que a alimentação correta faz bem para o corpo físico, mas como nutrir o corpo emocional? Dr. Tom Mulholland, médico neozelandês relata no livro *Pensamento Saudável*, que o pensamento doentio gera uma emoção negativa, levando a estados de humor sofríveis e a depressão. Conta que após o pedido de divórcio da esposa, viu a vida dele perder o sentido, chegando a tomar antidepressivos. Mesmo tendo uma vida súper ativa, fazendo esportes radicais, surfando, pilotando avião, tendo empresas, não conseguiu superar durante algum tempo a situação. Quando começou a observar seus pensamentos e se propôs a modificá-los, notou que ele podia mudar as emoções passou a praticar diariamente o pensamento saudável, que o levou a aumentar o seu nível de domínio sobre as



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

ideias doentes e recuperar sua vida pessoal e profissional. (MULHOLLAND, 2010, p. 61) afirma que “se você ou seus empregados sentirem emoções doentes durante 30% do dia de trabalho, haverá pelo menos 30% de perda de eficiência. O pensamento doente pode levar a grandes prejuízos em produtividade”, e em contrapartida, relata que “indivíduos francamente otimistas tem vida 19% mais longa do que os pessimistas. O otimismo faz bem à saúde. E quanto mais você o pratica, mais hábil se torna.” (MULHOLLAND, 2010, p. 111)

Em uma das consultorias que eu participei, com um grupo de 50 colaboradores de uma empresa que estava precisando fortalecer as equipes e as lideranças, ocorreu um fato importante. Levamos o grupo para a beira do rio fazer rafting. Foi muita adrenalina! Eles tinham tarefas a desempenhar durante a descida do rio. Foi desafiador, divertido e marcante! Após o término da atividade, que surpreendeu a todos, cada um falou sobre sua experiência. A maioria adorou a experiência mas quando o último participante do grupo verbalizou o que sentiu, comoveu a todos. Ele disse: “Eu gostei tanto que eu prometo, diante de todos vocês, que nunca mais vou passar um fim de semana inteiro diante da televisão com a minha família! Olha a natureza que a gente está perdendo? Olha a diversão!!! O canto dos pássaros! Isso é impagável!” A atividade provocou grande reflexão sobre seus hábitos e ele percebeu que poderia alimentar e nutrir a sua emoção e de sua família com outras atividades, até repetindo com ela o rafting que fez com os colegas de trabalho, uma atividade super diferente, emocionante, prazerosa e ao ar livre!

Existem muitas formas de se obter saúde emocional, e se nutrir, basta escolher o que se adapte melhor com o seu jeito de ser, pra que funcione e ter faça partir pra ação! Eu tenho certeza que você pode se melhorar todos os dias, um pouquinho por dia!!! . OUSE EXPERIMENTAR SE CONHECER MAIS! Para se obter novos resultados a gente precisa fazer coisas diferentes! Despertar novas sensações e emoções.

Então, para aumentar a produtividade, precisamos do corpo saudável que faz toda a diferença; da emoção inteligente que transforma as pessoas, aumenta a compreensão de si mesmo, podendo chegar à autorregulação e ao equilíbrio através do autoconhecimento.

E a terceira chave é ter a **Mente Focada**.

O pensamento é de uma velocidade impressionante. A gente acha que dar uma espiadinha no facebook quando ele avisa que chegou mensagem não vai prejudicar em nada no trabalho. Mas se anotarmos cada segundo gasto, são 8 horas perdidas por semana, que a distração substitui o trabalho em si. Precisamos usar a tecnologia a nosso favor e não se deixar usar por ela.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Algumas pessoas treinadas conseguem observar o próprio pensamento. Com treino constante, podemos atingir esta meta: pensar sobre o próprio pensamento. Para GOLEMAN (2013), isso se chama megacognição. Esta

permite que saibamos como estão indo nossas operações mentais e possamos ajustá-las conforme for necessário; a metaemoção faz a mesma coisa regulando o fluxo de sentimentos e impulsos. No design da mente, a autoconsciência tem a função de regular nossas próprias emoções, bem como perceber como os outros estão sentindo. (GOLEMAN 2013, p. 80)

Outro ponto relevante para que a mente tenha foco, é a organização. Desde a espacial, para que não se perca tempo procurando coisas; a eletrônica, que visa facilitar recebimento de e-mails por sistema específico e o gerenciamento de tempo, que influencia diretamente na produtividade. Conforme diz MYLES (2014 p. 19), gerenciar o tempo “envolve a administração de tarefas e compromissos, listas de afazeres, agendas e tudo o que se faz no dia-a-dia.”

Mas para que? Ordenar a mente para obter mais tempo livre. Porque se você organizar sua agenda de forma que possa priorizar sua meta a cada dia, vai atingir sempre muito dos seus objetivos e tudo que se propuser a fazer, vai se concretizar. Como o cérebro é muito rápido, então o primeiro passo é dar um download em toda em qualquer idéia que venha a sua mente, numa agenda eletrônica ou caderno. O que era mesmo que eu pensei??? Já era! A idéia se perdeu no meio do caminho! Para MYLES (2014, p. 38) ganhamos tempo quando nos organizamos e afirma que “gerenciar o tempo é administrar suas escolhas.”

Com agenda você consegue PLANEJAR, e organiza o pensamento. Por exemplo: o que vc vai comer no dia seguinte, que roupa vai vestir? Pode parecer ridículo planejar estes detalhes, mas se você experimentar, vai ver a diferença na economia de energia e tempo. PRIORIZAR as tarefas mais importantes do dia escrevendo na agenda também poupa seu tempo. Para deixar claro para seu cérebro, use marcadores de texto de cores diferentes na agenda, por exemplo. O terceiro ponto importante é executar propriamente dito. Lembrando que a agenda é dinâmica. Importante riscar o que já produziu e acrescentar novas tarefas para deixar o cérebro livre para criar e PRODUZIR.

Você pode não ter notado quanto tempo perde com as incorreções que a informática oferece, mas foque mais nas suas prioridades de hoje e a mágica da geração de tempo vai acontecer. Outra coisa interessante é a BLINDAGEM, que, segundo SHINYASHIKI (2015, p. 70) “é a capacidade de se manter alheio aos estímulos externos que não tenham a ver com sua performance”. Isso ajuda a treinar o foco, trabalhar sob pressão e superar desafios. A blindagem aliada à respiração profunda previne doenças. Porque a respiração consciente te



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

faz focar no AGORA, e você não pensa nem no passado e nem no futuro. Tem como benefícios: diminuir a ansiedade, a preocupação, a nostalgia, e se for feito com os dois pés no chão melhor ainda!!! Mais no presente você se encontra, usando o *grounding*, enraizando seus pés no chão, em conexão com a realidade. (LOWEN, 1995, p.35)

Quando você abre espaços pra tua mente relaxar, ela se torna receptiva à novas idéias. Eu costumo passar roupas quando o ambiente está calmo e geralmente quando estou só e posso dizer que é uma atividade que abre minha mente à novas idéias. Eu não penso em nada, simplesmente passo a roupa. Não demora, vem uma idéia e vem outra e outra que eu preciso parar e anotar em um papel ou na agenda!!!! Para algumas pessoas este processo acontece enquanto está numa caminhada ou corrida. Alguns autores chamam de meditação ativa, onde o corpo realiza uma ação dissociado da mente. Para MASI (2000, p.11) o “ócio criativo” é importante. Diferentemente de algumas décadas atrás, onde se usava muito mais o corpo para o trabalho e portanto, não se podia parar, faz parte de uma transição social que a humanidade vem passando, deixando de usar o corpo de forma ampla, para usar mais a mente, a qual é mais valorizada no mercado de trabalho, e para tanto, necessita de períodos de descanso, para gerar resultados de forma criativa.

Ainda sobre produtividade, outra pesquisa realizada na Universidade de Nova York, afirma que a música interfere na fisiologia corpo, no batimento cardíaco e na frequência respiratória, auxiliando na maioria das vezes, o aumento da produtividade dos colaboradores. O neuropsicólogo Dr. David Lewis afirma que há um aumento de 81% no desempenho de 9 entre 10 participantes que ouviam música, melhorando sua eficiência e desempenho no trabalho, do que os que não ouviam. A pesquisadora Teresa Lesiuk defende que música promove uma alteração positiva no humor, reforça a percepção do trabalho em execução e gera melhores ideias, além de terminar as tarefas mais rapidamente. Claro que existem inúmeras variáveis como ouvir música sem a letra, para não distrair, entre outras, mas deixaremos este assunto para um próximo artigo.

Vimos então que as três chaves para aumentar a produtividade são: o corpo físico saudável, que precisa ter AUTOCUIDADO. A emoção inteligente que precisa de AUTOCONHECIMENTO. E mente focada que precisa dos três P's: “PLANEJAR, PRIORIZAR E PRODUZIR”. (MYLES, 2014, p. 80)

Para finalizar, uma dica importante que é atualizar a mente! Ter a mente aberta, aumentar as competências! Mas você pode dizer: “eu já tenho mestrado, doutorado e phd na minha area.” Não estou falando da sua área, e sim de áreas diferentes, como por exemplo



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

aprender a tocar um instrumento musical, aprender sapateado, aprender a editar um vídeo, falar outro idioma, fazer coral, enfim, existem inúmeras possibilidades pra você deixar teu cérebro ativo e ampliando o potencial. Para estimular o seu cérebro, o que você gostaria de fazer que ainda não fez?

Pensamento saudáveis, geram emoções saudáveis, que ajudam a manter um corpo saudável que gera aumento da produtividade na sua vida. Isto resulta em tempo pra que você faça tudo que deseja!

Somos pessoas criadas para iluminar, transformar e gerar transformação na vida uns dos outros! Levar o melhor de nós! Vamos ousar transformar? A chave está nas mãos de cada um!

Encerro com uma história de sabedoria sobre um homem que estava invocado com um sábio que acertava todas as respostas das perguntas que lhe faziam, e queria ver se ele finalmente iria errar uma pergunta. Então pensou: “vou perguntar a ele se o pássaro que vou esconder na minha mão está vivo ou morto. Se ele disser que está vivo, eu mato o pássaro. E se disser morto, eu mostro o pássaro vivo e ele vai errar pela primeira vez de qualquer maneira.” Com esta intenção, chegou na frente do sábio e perguntou: “o que tenho em minhas mãos está vivo ou morto?” e o sábio respondeu: “ a resposta está em suas mãos!”...

Mãos a obra e boa vida!!!

REFERÊNCIAS

BAKER, E. **O labirinto humano**. São Paulo: Summus, 1980.

CARDILLO, J. **Concentração**: o segredo das pessoas produtivas. São Paulo: Editora Gente, 2011.

GOLEMAN, D. ph.D. **Foco**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2013.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2001.

LOWEN, A. **Alegria**. São Paulo: Summus, 1997.

MASI, D. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2000.

MYLES, T.S.K. **Produtividade Máxima**. Como assumir o controle do seu tempo e ser mais eficiente. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2014.

MULHOLLAND, T. **Pensamento Saudável**. São Paulo: Ed. Fundamento Educacional, 2010.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VERONESE, Liane. Como aumentar a sua produtividade pessoal sob a luz da psicologia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 198-207. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Ouvir música no trabalho pode aumentar a sua produtividade. Produtividade pessoal para microempreendedores. 02/05/2016. Disponível em: <http://lpprodutividade.com.br/blog/musica-no-trabalho/>. Acesso em: 17/05/2016.

Saúde da coluna vertebral. Diário da Manhã. 15/12/2015. Disponível em: <http://www.dm.com.br/saude/2015/12/saude-da-coluna-vertebral.html>. Acesso em: 13/05/2016.

SHINYASHIKI, R. **A nova lógica do Sucesso**. São Paulo: Editora Gente, 2015.

VERONESE, L., VOLPI, J. H. Vegetoterapia e Massoterapia: despertando a consciência corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). In: **Revista Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, n. 9, p. 25-34, 2008.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **REICH**. Curitiba: Centro Reichiano, 2006.

AUTORA e APRESENTADORA

Liane Veronese / Curitiba / PR / Brasil

Fisioterapeuta (CREFITO8 -15732-F), Massoterapeuta, Especialista em Psicologia Corporal, Educação em Valores Humanos e Psicomotricidade Relacional, Formação Internacional em Leitura Biológica.

E-mail: lianeveronese@gmail.com