



**TORNA-TE UMA PESSOA
MATUTINA MESMO QUE
NÃO O SEJAS**

Raquel Costa

Junho , 2022

TORNA-TE UMA PESSOA MATUTINA MESMO QUE NÃO O SEJAS

Como criar uma rotina matinal que funcione

Não controlamos o que acontece durante o nosso dia, mas controlamos o que acontece na nossa manhã.

É muito ténue a linha que nos faz perder do rumo que nos faz ser mais produtivos. Ou porque ainda não estamos rotinados, por cansaço que nos faz ficar mais desmotivados e ao mesmo tempo procrastinar nos momentos chave, ou até mesmo porque no momento em que acordamos o primeiro pensamento que nos toma é o sufoco do dia que aí vem.

Este fator é influenciado pela forma como dormimos e o que fazemos antes de ir dormir - o que é a nossa rotina de serão.

A forma como pensamos na organização do dia seguinte e a forma como a tua voz interior relata o que tens de fazer é fundamental para criar um ambiente positivo para a tarefa.

Estudos defendem que nós temos um cronotipo (predisposição natural que cada indivíduo tem de sentir picos de energia ou cansaço, de acordo com a hora do dia - sincronização dos chamados ritmos circadianos), mas este está em constante mudança ao longo dos anos.

Ainda assim, há diversas coisas que podemos fazer caso queiramos começar a acordar cedo.



Se realmente queres ser uma pessoa matutina e acreditas que isso pode ajudar-te a seres mais saudável, feliz e motivado, lê com atenção.

Um mito que deve ser reconstruído é que uma pessoa matutina, não é uma pessoa que dorme pouco!

Faz parte da qualidade do sono o número de horas que dormes. Por isso primeiro deves perceber o número de horas que precisas. Todos nós somos seres individuais, com necessidades diferentes, por isso deves entender o



número ideal de horas que o teu corpo necessita para ter um dia produtivo; isto vai-te ajudar a perceber a que horas tens de ir para a cama.

É fundamental também deixares as tecnologias pelo menos 30' antes. Muitos são os estudos que demonstram a influência negativa que a luz azul dos aparelhos eletrónicos tem na inibição de produção de melatonina (cuja principal função é regular o ciclo circadiano).

Procura ter um ambiente limpo no teu quarto e tenta que apenas seja o sítio onde dormes.

Os alarmes são dos fatores mais perturbadores para uma manhã tranquila. Se és uma pessoa que está constantemente a ativar o “snooze”, estás a desperdiçar uma das fases mais importantes do teu ciclo de sono (a fase REM). Por isso encorajo-te a definires bem o tempo máximo que podes ficar na cama e coloca o alarme para essa hora. O facto de estares sempre a rejeitar esse som está também a criar uma rotina no teu cérebro de ignorar esse som. Define um som que seja agradável e te faça acordar de forma serena (uma música, uma melodia, um som que ative em ti bons pensamentos).

De forma a tornares o teu dia mais agradável é importante teres noção onde despendes o teu tempo. Por isso sugiro-te a teres uma agenda onde



apontas o número de horas que despendes em cada tarefa (exemplo: 1h exercício, 2h reuniões, 1h refeições).

Estás numa fase em que estás a pensar “sim, isto é muito bonito de se dizer, mas não sabes como as minhas manhãs são caóticas”.

Claro, nada disto é fácil, leva tempo e tens de estar preparado/a para que não sejas capaz de manter isto todos os dias, mas continua a trabalhar essas rotinas que lá chegarás. Basta ser mãe/pai ou ter outro tipo de encargos que tornam as nossas manhãs o caos, algo que aqui vai ser fundamental é priorizar tarefas. Define bem o que tens para fazer e aproveita bem este momento de calma para reservares tempo para ti (mesmo que sejam 5’, vão-te dar horas no dia).

- *“Vamos começar a fazer melhores erros amanhã”* -

Não precisas de esperar por grandes acontecimentos para começares a criar mudanças. Não estejas à espera de ter um melhor emprego, de terminar uma relação, de mudares de cidade, senão nada vai mudar. Começa a desenvolver o pensamento de “é uma nova semana”, “um novo dia”, tu tens o poder de decidir que amanhã vai realmente ser um dia diferente e eu recomendo que comeces a encarar o que realmente correu mal nesse dia e muda essa ação no seguinte. (exemplo: ontem passei demasiado tempo a fazer scroll no meu IG e perdi 1h de sono, hoje vou deixar o telemóvel às 21h).

Faz este tipo de reflexão de uma forma positiva, não estejas a pensar no que não fizeste ou fizeste mal e a sofrer isso, aproveita a consciência desse momento e decide o que vais mudar, mas muda!!, porque agora é que tu vais ter hipóteses de mudar algo.

- *“O julgamento e a culpa não te levam a lado nenhum”* -



Algo que na minha opinião é fundamental a este ritual matinal é o tempo de pequeno almoço. Cria tempo na tua manhã para isto, e se és uma pessoa que não come de manhã usa esse tempo para ler um livro, regar as flores, conversar com os teus filhos, passeia o teu cão, mas cria esse tempo de calma no teu dia.



E não te esqueças, o objetivo não é de hoje para amanhã começares a acordar 1h mais cedo, mas sim criares um ambiente positivo na tua manhã que te possibilite ir conquistando mais minutos a longo prazo.

Se realmente chegaste até aqui e leste este artigo, coloca já na tua agenda que hoje despendeste 10 minutos a cuidar de ti e a procurar ser um bocadinho mais saudável, isso vai mostrar-te que hoje já dedicaste tempo a ti e a mudança já começou a acontecer 😊

