

GUIA COMPLETO PARA UMA BOA ROTINA MATINAL PARA NOVATOS NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Imagine o seguinte cenário: acordar um dia e tudo começa a correr mal. Entornar o café, sujar a camisa, o cabelo não está bom, atrasou-se para o trabalho... Todos nós já tivemos uma manhã assim. E o resto do dia? Bem, carregámos o peso da manhã de hora em hora, implorando que chegasse ao fim.

Agora, imagine uma manhã em que correu tudo bem – não estamos a falar da rotina perfeita, apenas uma boa manhã em que tudo corre bem – como será o resto do dia?

Mais positivo, decerto.

Se uma manhã caótica tem o poder de afetar o seu dia, por que não acreditar que uma manhã bem planeada pode ter o efeito oposto? Pondo as coisas nesta perspetiva, é mais fácil de perceber o poder de ter uma rotina que impulsiona o **bem-estar** e a **produtividade**.

POR QUE É QUE A MANHÃ É TÃO IMPORTANTE?

É durante a manhã que o nosso cérebro está num estado de alta plasticidade e flexibilidade, ou seja, está mais recetivo a novas informações e **hábitos**. Para além disso, ao criar uma rotina matinal estruturada, estabelecemos o tom para o resto do dia.

As primeiras atividades do dia têm um impacto direto na maneira que nos sentimos e agimos durante as próximas horas, assim, ter uma manhã positiva acima de tudo, **influencia a nossa energia, foco e motivação para o resto do dia**.

Diversos estudos científicos demonstram que o nosso cérebro funciona em ciclos e que as primeiras horas após acordar são fundamentais para o nosso desempenho. O conceito de "**Mindset matinal**" é bem apoiado pela psicologia.

Segundo a **psicóloga e investigadora Carol Dweck da Universidade de Stanford**, como começamos o dia pode influenciar o desenvolvimento das nossas crenças e atitudes, estabelecendo um estado emocional positivo ou negativo.

Livro recomendado: *Mindset: The New Psychology of Success* de Carol Dweck.

Outro estudo de **Matthew Walker**, especialista em neurociência do sono, afirma que a qualidade do sono e as primeiras horas após o despertar têm um grande impacto nos níveis de energia, foco e produtividade durante o restante do dia.

O sono, por exemplo, influencia a nossa capacidade de tomar decisões e processar emoções, e uma boa manhã, com uma rotina matinal bem planeada e adequada às nossas necessidades, pode ajudar a equilibrar esse impacto.

Estudo relevante: "Sleep and Human Performance" de Matthew Walker

Livro recomendado: *Why We Sleep* de Matthew Walker

A CHAVE DE UMA BOA ROTINA MATINAL

Então, afinal, como criamos uma rotina matinal? Para criar uma rotina matinal personalizada precisa de conhecer as suas preferências e necessidades. Algumas dicas práticas incluem:

- **Avaliar o seu ritmo natural:** Cada pessoa tem um ritmo biológico diferente. Algumas pessoas são mais produtivas pela manhã, enquanto outras funcionam melhor à noite. A primeira etapa é conhecer-se e ajustar a rotina de acordo com isso.
- **Começar com uma avaliação:** Pergunte-se o que sente falta de fazer durante a manhã. Precisa de mais energia? Quer de facto começar o dia mais calmo e focado? Identificar as necessidades é crucial para construir uma rotina que seja benéfica.
- **Incluir atividades que tragam prazer e produtividade:** Por exemplo, se gosta de fazer exercício logo pela manhã, incorpore isso. Se prefere começar o dia com um chá e 15 minutos de leitura, isso pode ser igualmente eficaz. O importante é que as atividades matinais sejam agradáveis e contribuam para o bem-estar.
- **Começar de forma gradual:** Não faça mudanças bruscas logo de início. Comece com pequenos ajustes, como acordar 10 minutos mais cedo, fazer uma atividade física leve ou ter um pequeno-almoço mais nutritivo. O objetivo é criar consistência ao longo do tempo e não desistir após dois dias.

PASSOS PEQUENOS SÃO FUNDAMENTAIS

O cérebro humano prefere consistência e repetição. Os hábitos matinais que você tem agora foram construídos ao longo do tempo e não podem ser mudados da noite para o dia.

Mudanças grandes e radicais frequentemente levam ao esgotamento mental e emocional. Comece devagar, criando hábitos simples e consistentes. Com o tempo, vai perceber que essas pequenas ações diárias terão um impacto significativo na sua produtividade, humor e bem-estar.

Exemplo prático: Se normalmente acorda com pressa, comece com uma mudança simples: **acordar 10 minutos mais cedo** para fazer algo tranquilo, como tomar um copo de água, meditar ou escrever num diário. Ao integrar essas pequenas ações gradualmente, elas irão tornar-se hábitos automáticos e farão toda a diferença.

“EU NÃO SEI O QUE SERIA BENÉFICO PARA MIM?”

Criar uma rotina matinal que apele ao bem-estar consegue ser um desafio, principalmente se não soubermos o que nos faria sentir bem. Mas saiba que o não saber é **um impulsionador para o autoconhecimento**.

Criar uma rotina é **algo subjetivo e não há uma que funcione para todos**, contudo, deixamos abaixo uma **lista de bons hábitos** que poderá considerar para criar a sua rotina matinal. Desafiamos-lo primeiramente a escrever o que normalmente faz na sua manhã, refletir sobre o que pretende melhorar, retirar ou adicionar.

A seguir, retira ideias da lista abaixo para começar a sua manhã da melhor forma:

1. **Beber Água**
 - Comece o dia com um copo de água para hidratar o corpo após horas de sono.
 - A hidratação pode melhorar o foco e a digestão.
2. **Exercício físico (mesmo que seja pouco tempo)**
 - Atividades físicas como alongamentos, yoga ou uma caminhada de 10 minutos podem aumentar a energia e melhorar o humor.
 - Aumenta a produção de endorfinas, ajudando na redução de stress.
3. **Meditação ou respiração profunda**
 - Práticas de mindfulness, respiração profunda ou meditação ajudam a acalmar a mente, reduzir a ansiedade e aumentar a concentração.
 - De 5 a 10 minutos de meditação podem fazer uma grande diferença no foco mental durante o dia.
4. **Planear o dia**
 - Dedique alguns minutos para organizar as tarefas do dia.
 - A clareza sobre o que deve ser feito pode reduzir a ansiedade e aumentar a produtividade.
5. **Journaling ou escrita reflexiva**
 - Escrever sobre objetivos, gratidão ou reflexões pode ajudar a definir o tom mental do dia.
 - A escrita ajuda a clarificar intenções e focar naquilo que é mais importante.
6. **Pequeno-almoço nutritivo**
 - Consuma alimentos ricos em nutrientes como frutas, proteínas e grãos integrais.
 - Um pequeno-almoço equilibrado ajuda a estabilizar os níveis de energia e melhora a função cognitiva.
7. **Evitar o telemóvel nas primeiras horas**
 - Evitar verificar redes sociais ou e-mails logo ao acordar ajuda a evitar distrações e sobrecarga mental.
8. **Leitura**
 - Ler por 10-15 minutos ou ouvir um podcast inspirador pode ser uma boa maneira de começar o dia com informações valiosas.
9. **Tomar um duche**
 - Um duche para despertar o corpo, aumentar o foco e melhorar o humor.
10. **Desconectar-se de distrações**
 - Evite sobrecarregar a mente com notícias ou preocupações no início do dia.
11. **Prática de afirmações positivas**
 - Dizer afirmações positivas ou visualizar metas ajuda a aumentar a confiança e a motivação para o dia.
12. **Organizar algo em casa**
 - Inicie o seu dia a honrar o seu espaço. Não subestime o poder de ter um espaço organizado e arrumado para iniciar o seu dia. Fazer a cama, organizar a secretária, arrumar a loiça, são alguns exemplos.

PEQUENOS PASSOS, GRANDES MUDANÇAS

ANA GUERREIRO

Leitura recomendada: O Efeito Composto de Darren Hardy

Lembre-se: o segredo está em **personalizar a sua rotina matinal** de acordo com o seu estilo de vida, sem tentar abraçar mudanças drásticas de uma vez. Criar pressão excessiva pode ser contra produtivo e levar à frustração.

O objetivo não é ter uma rotina “perfeita”, mas sim uma que funcione para a sua realidade e traga benefícios consistentes. Com isto, não quer dizer que as manhãs que correm menos bem deixem de acontecer, mas pelo menos, serão menos frequentes e o impacto não será tão grande.

Não subestime o poder das **pequenas ações diárias**. Muitas vezes, acreditamos que mudanças significativas exigem grandes revoluções, mas a verdade é que o impacto real vem da **consistência**. Como explica Darren Hardy no seu livro, *O Efeito Composto*, são os pequenos hábitos acumulados ao longo do tempo que criam resultados extraordinários.

Seja adicionar um copo de água ao acordar, fazer a cama, escrever uma meta do dia ou simplesmente respirar fundo antes de começar – cada ação positiva, por menor que pareça, tem o potencial de transformar o seu dia e, com o tempo, a sua vida. Comece pequeno, ajuste conforme necessário e, acima de tudo, seja consistente.

Daqui a um mês, imagine-se a acordar com hábitos que realmente funcionam para si e a perceber como pequenos ajustes transformaram não só as suas manhãs, mas também a sua disposição e bem-estar ao longo do dia. **O tempo vai passar de qualquer forma—por que não aproveitá-lo para construir uma rotina que realmente o impulsiona?**

IN ENGLISH

THE COMPLETE GUIDE TO GREAT MORNING ROUTINES

FOR PERSONAL DEVELOPMENT NEWBIES

Imagine this scenario: you wake up one day, and everything starts going wrong. You spill your coffee, stain your shirt, your hair's a mess, you're late for work... We've all had mornings like this.

And the rest of the day?

Well, we carry the weight of that chaotic morning hour by hour, desperately hoping for the day to end.

Now, picture a morning where everything goes right – not a perfect morning with the perfect routine, just a good one where everything runs smoothly. How will the rest of your day look?

Much more positive, for sure.

If a chaotic morning has the power to affect your entire day, why not believe that a well-planned morning can have the opposite effect?

Once you see things from this perspective, it becomes easier to understand the power of a routine that boosts your **well-being** and **productivity**.

ANA GUERREIRO

WHY ARE MORNINGS SO IMPORTANT?

It's in the morning that our brains are in a state of high plasticity and flexibility. This means they are more receptive to new information and **habits**.

The first activities of the day directly impact how we feel and behave throughout the following hours. Therefore, starting the day on a **positive** note influences our energy, focus, and motivation for the rest of the day.

Numerous scientific studies show that our brain operates in cycles, and the first hours after waking up are crucial for our performance. The concept of a "Morning Mindset" is well-supported by **psychology**.

According to psychologist and researcher Carol Dweck from Stanford University, **how we start the day can influence the development of our beliefs and attitudes, establishing either a positive or negative emotional state.**

Recommended book: *Mindset: The New Psychology of Success* by Carol Dweck.

Another study by Matthew Walker, a sleep neuroscience expert, states that sleep quality and the first hours after waking up have a significant impact on energy levels, focus, and productivity throughout the day.

For instance, sleep affects our ability to make decisions and process emotions. A good morning, with a **well-planned routine tailored to our needs, can help balance this impact.**

Relevant study: *Sleep and Human Performance* by Matthew Walker.

Recommended book: *Why We Sleep* by Matthew Walker.

THE KEY TO A GOOD MORNING ROUTINE

So, how do we create a morning routine?

To build a personalized morning routine, **you first need to understand your preferences and needs**. Some practical tips include:

- **Evaluate your natural rhythm:** Everyone has a different biological rhythm. Some people are more productive in the morning, while others perform better at night. The first step is to understand yourself and adjust your routine accordingly.
- **Start with an assessment:** Ask yourself what you feel is missing from your mornings. Do you need more energy? Do you want to start your day calmer and more focused? Identifying your needs is key to building a routine that works for you.
- **Incorporate activities that bring joy and productivity:** For example, if you enjoy exercising in the morning, make room for that. If you prefer starting your day with tea and 15 minutes of reading, that can be just as effective. The important thing is that your morning activities are enjoyable and contribute to your well-being.
- **Start gradually:** Avoid making drastic changes all at once. Begin with small adjustments, like waking up 10 minutes earlier, doing some light exercise, or having a more nutritious breakfast. The goal is to create consistency over time, not to quit after a couple of days.

BABY STEPS ARE KEY

The human brain thrives on consistency and repetition. **The morning habits you have now were built over time and cannot be changed overnight.**

Major, sudden changes often lead to mental and emotional burnout. Start small by creating simple, consistent habits. Over time, these small actions will have a significant impact on your productivity, mood, and overall well-being.

Practical example: If you normally wake up in a rush, start by waking up just 10 minutes earlier to do something calming, like drinking a glass of water, meditating, or journaling. Gradually, these small actions will become automatic habits and make a big difference.

“I DON’T KNOW WHAT WOULD BE BENEFICIAL FOR ME”

Creating a morning routine that appeals to your well-being can be challenging, especially if you're unsure what would make you feel good. **But know that not knowing is a catalyst for self-discovery.**

Creating a routine is subjective, **and there is no one-size-fits-all solution.** However, here's a list of good habits you might consider when building your morning routine.

We challenge you first to write down what you usually do in the morning and reflect on what you'd like to improve, remove, or add.

Next, take inspiration from the list below to start your morning in the best way possible:

1. Drink Water

- Start your day with a glass of water to hydrate your body after hours of sleep.
- Hydration can improve focus and digestion.

2. Physical Exercise (even if it's brief)

- Activities like stretching, yoga, or a 10-minute walk can boost energy and improve mood.
- Exercise increases endorphin production, helping reduce stress.

3. Meditation or Deep Breathing

- Mindfulness practices, deep breathing, or meditation help calm the mind, reduce anxiety, and increase focus.
- 5 to 10 minutes of meditation can make a huge difference in mental focus during the day.

4. Plan Your Day

- Dedicate a few minutes to organizing your tasks for the day.
- Clarity on what needs to be done can reduce anxiety and boost productivity.

5. Journaling or Reflective Writing

- Writing about goals, gratitude, or reflections helps set the mental tone for the day.
- Writing helps clarify intentions and focus on what's most important.

6. Nutritious Breakfast

- Eat nutrient-rich foods like fruits, proteins, and whole grains.
- A balanced breakfast helps stabilize energy levels and improve cognitive function.

7. Avoid Your Phone in the First Few Hours

- Avoid checking social media or emails as soon as you wake up. It helps prevent distractions and mental overload.

8. Reading

- Reading for 10-15 minutes or listening to an inspiring podcast can be a great way to start your day with valuable information.

9. Take a Shower

- A shower can wake up your body, improve focus, and boost mood.

10. Disconnect from Distractions

- Avoid overwhelming your mind with news or worries first thing in the morning.

11. Practice Positive Affirmations

- Saying positive affirmations or visualizing goals can help increase confidence and motivation for the day.

12. Organize Something at Home

- Honor your space by starting your day with small organizational tasks.
- Don't underestimate the power of having an organized space to begin your day. Making your bed, organizing your desk, or washing dishes are examples.

SMALL STEPS, BIG CHANGES

Recommended reading: *The Compound Effect* by Darren Hardy

Remember: **The key is to personalize your morning routine to fit your lifestyle**, without trying to make drastic changes all at once. Overloading yourself with pressure can be counterproductive and lead to frustration.

The goal isn't to have a "perfect" routine but one that works for your reality and brings consistent benefits. This doesn't mean that the occasional "bad" morning won't happen, but at least it will be less frequent, and its impact won't be as severe.

Don't underestimate the power of small daily actions.

Often, we believe that significant changes require major revolutions, but the truth is that real impact comes from consistency. As Darren Hardy explains in his book *The Compound Effect*, **it's the small habits accumulated over time that create extraordinary results.**

Whether it's adding a glass of water upon waking, making your bed, writing a goal for the day, or simply breathing deeply before starting, **every positive action—no matter how small—has the potential to transform your day and, over time, your life.**

Start small, adjust as needed, and above all, be consistent.

In a month, imagine waking up with habits that truly work for you and noticing how small adjustments have transformed not just your mornings but your mood and well-being throughout the day. **Time will pass either way—why not use it to build a routine that truly propels you forward?**