

A rotina é uma das coisas mais interessantes e desafiadoras de nossas vidas. **Quando somos pessoas sem rotina alguma, ficamos como um barco à deriva no meio do mar; com tanta desorganização.** Mesmo com muito talento e força de vontade, sem uma rotina nós ficamos perdidos.

Por outro lado, quando estamos completamente presos a uma rotina, nos transformamos num desses carros modernos que podem chegar ao seu destino sem colocar uma mão no volante, basta configurar o carro no piloto automático e deixar que ele faça o resto.

Esses exemplos são perfeitos quando encaixados com nossas vidas. **Sem rotina, ficamos totalmente perdidos e sobrevivemos aos desafios da vida sem planejamento algum. Por outro lado, se estamos completamente presos a uma rotina, nos transformamos em um passageiro de nossa própria vida.** Neste artigo, vamos falar sobre a importância de mudar certos pontos de sua rotina que podem estar te prejudicando, como mudá-los e três dicas para fazê-lo.

Pensar fora da caixa

Estar acostumado com o mesmo processo todos os dias é uma questão deveras interessante. Toda segunda você acorda, toma seu café em determinado horário, sempre faz o mesmo caminho (e provavelmente pega o mesmo engarrafamento no trajeto); enfim, as mesmas coisas sempre. **Nos permita essa oportunidade para te fazermos uma pergunta, você já se permitiu ter uma visão de sua vida estando fora da caixa?**

O conceito de pensar “fora da caixa” parte do princípio de enxergar as coisas com uma visão além do comum no qual você se encontra presente. Seja o normal que você vive ou a forma que você pensa. Quando realizamos uma reflexão sobre uma perspectiva diferente sobre nossa própria vida, conseguimos entender muita coisa que talvez nos escape durante a vida normal.

Apesar dessa ideia parecer um papo cabeça demais, isso se encaixa em coisas bem singulares e simples da vida. Por exemplo: você está acostumado com uma rotina particular de exercícios na sua academia. Vai nela, duas ou três vezes por semana e executa a mesma coisa. Na maioria das vezes vai sozinho, com seu fone de ouvido para que ninguém te atrapalhe. Por mais que esse método seja eficiente e esteja com você faz algum tempo, é importante mudar.

Uma pequena mudança de rotina, seja no meu programa de exercícios ou no caminho que você faz para o trabalho; ou qualquer outra coisa, essa pode ser

uma mudança bastante positiva para que você possa ter novas perspectivas sobre as coisas. Por exemplo, o Cross Training oferece uma oportunidade única para você mudar essa rotina. Experimente tentar uma coisa nova, algo que possa inserir a sua realidade e fazer com que ela seja algo mais divertido.

3 dicas para mudar a rotina

Depois de reconhecer a importância de mudar um ou dois dedinhos da rotina de vez em quando, chegou a hora de te darmos três dicas super fáceis de como isso pode ser feito.

Dica 1: Se desconecte

Eu sei que esse é o medo de muitas pessoas. Com o avanço da internet, é cada vez mais comum que as redes sociais sejam parte integral da vida das pessoas. Além de termos desenvolvido uma cultura de que tudo (ou no mínimo, quase tudo) deve ser postado, seja no feed ou nas histórias. **Por isso, desafiamos vocês a desligar um pouco sua internet e aproveitar as belezas que a natureza nos oferece.**

Por exemplo: Largou do trabalho na sexta? Experimente ficar de propósito sem internet por algumas horas, aproveite e veja algum filme ou visite aquele restaurante que você sempre desejou. Eu sei que a tentação de postar uma foto linda do seu cardápio vai ser enorme, mas resista! **Aproveite esse momento, se permita curtir um pouco da sua vida sem tantos espectadores.**

Dica 2: Enfrente o medo das mudanças

O novo é assustador, nós sabemos. Tudo aquilo que não conhecemos, nos desperta sentimentos estranhos, e isso não é diferente em seu processo de mudar de rotina. Todavia, apesar das desconfianças que o novo sempre carrega consigo, ele pode significar uma coisa muito boa. O novo pode trazer situações maravilhosas, que vão mudar sua vida de forma positiva e que não vai se arrepender de ter dado uma chance.

O que pode ser esse novo? Novos caminhos, mudança de estilo no guarda roupa, aderir uma dieta diferente, procurar novos assuntos para estudar; tudo isso pode servir como uma forma de mudar um pouco de sua rotina de forma saudável e segura.

Dica 3: As pessoas

Nesse processo de mudança, um fator sempre interessante e importante são as pessoas. Como você enxerga elas no processo da sua vida. Conhecer pessoas novas sempre pede uma adaptação, é um desafio diferente. Todavia, quando permitimos que outra pessoa entre em nosso espaço, nos concedemos o desafio de viver experiências diferentes. Tem algo que seja mais desafiador de mudar de rotina do que isso?

Gostou de saber um pouco mais sobre como você pode mudar um pouco da sua rotina? Ficou com alguma dúvida? Tentou algo diferente e funcionou? Conta pra gente nos comentários!