



Amanhecer Maravilha: como começar bem o seu dia

☰ Tags	cvm meaning personal development productivity quintessencial time management
▼ Property	publicado
☰ Autor	Rafael Reinehr

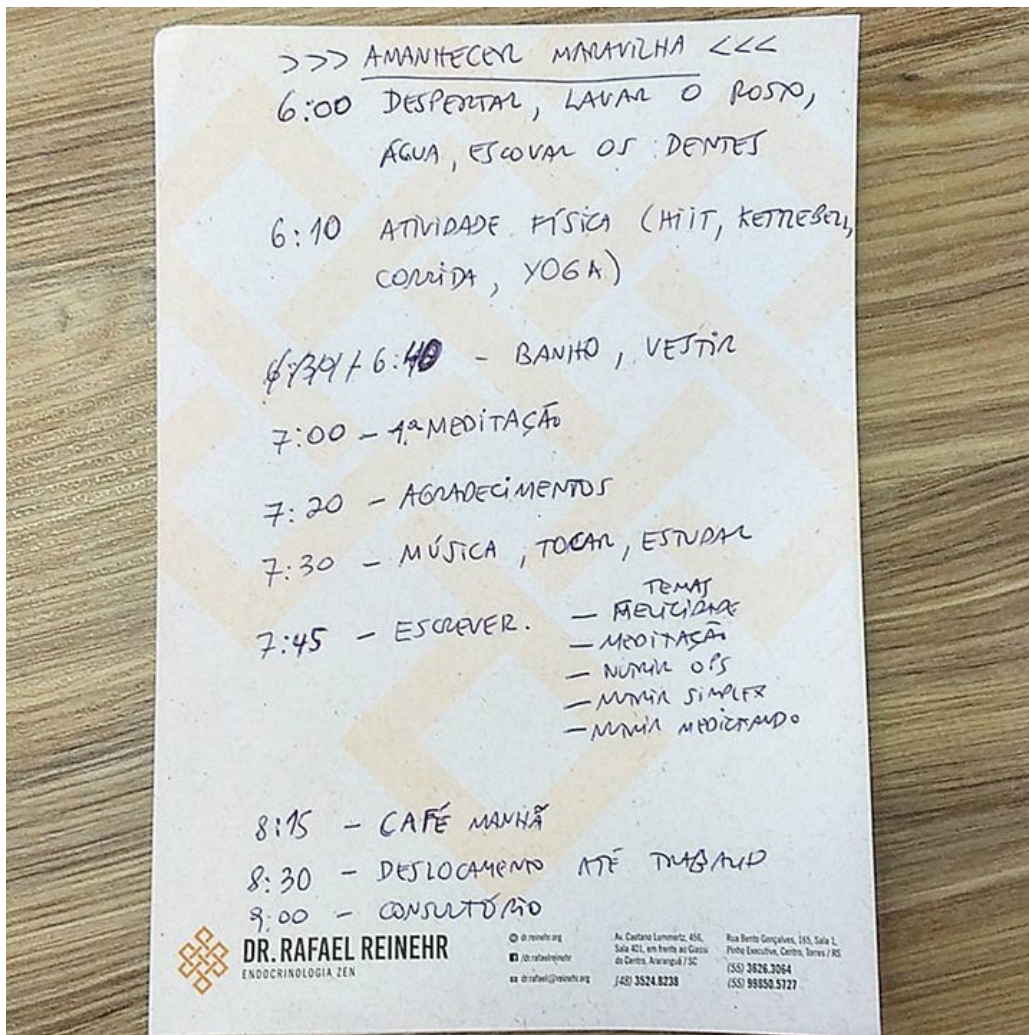
"O controle da consciência determina a qualidade da vida" - Mihaly Csikszentmihalyi

Uma vez, o psicólogo croata **Mihaly Csikszentmihalyi** disse que pessoas que são imensamente criativas ou tem muito sucesso em suas vidas começam seu dia com algo que gostam muito de fazer. Pode ser algo pequeno, como tomar seu café favorito, tomar um café da manhã lento e delicioso, ligar para quem você ama ou ficar alguns minutinhos de boa com ele ou ela, ou ficar 5 minutos do lado de fora de casa, tomando chá enquanto toma sol e fica em contato com a natureza... Pode na verdade ser qualquer coisa, desde que você goste muito. Isso já aumenta as chances de seu dia ser muito melhor.

E se você começar a fazer disso um hábito, seu dia eventualmente começa a se encher desses eventos que você quer muito fazer e a vida, que não é nada mais do que uma sucessão de pequenos e infinitos atos, passa a ser **Cada Vez Melhor!**

Alguns gurus da produtividade, como **Robin Sharma** e seu **Clube das 5 da Manhã**, e **Hal Elrod**, com seu **Milagre da Manhã**, fazem coro e nos convidam a realizar o que de mais importante temos a fazer no dia antes do tudo mais, logo que o dia comece.

Eu mesmo inventei uma dessas há alguns anos atrás ([5 de julho de 2016](#), mais especificamente), e chamei de **Amanhecer Maravilha**.



Uma estratégia para criar a sua **Manhã Sagrada** ou a sua **Manhã Gloriosa** (ou como quiser chamá-la), é estabelecer que, durante 30, 15 (ou mesmo 5 minutos), você irá se dedicar a esta atividade que você gosta muito de fazer, antes de começar qualquer outra atividade do dia. E, no passo dois da sua estratégia, colocá-la em ação!

Você já faz isso no seu dia-a-dia? Se ainda não, faz sentido pra você? **Que tal responder este e-mail contando sobre sua rotina matinal, como ela é e como você gostaria que ela fosse.**

Incluir algo que você gosta **muito** de fazer logo no começo do dia é um dos primeiros passos para criar "**Dias de Obra Prima**", aqueles no qual você chega ao final e diz: "*É isso! É assim que a vida deve ser!*". Falaremos como planejar e criar esses "**DOPS**" em outra oportunidade!

Um último detalhe: mesmo que o seu dia hoje esteja carregado de atividades desconfortáveis ou que você não gostaria de estar fazendo, tente criar esse "momento sagrado" logo no começo do seu dia. Quem sabe a partir do ímpeto e da injeção de positividade que você colocar ali, tua relação com as pessoas e com suas tarefas não se torna diferente e isso cria uma cascata de bem-aventurança, logo ali na frente?

Mas então, hoje também é dia de celebrar! Esta é a **Edição #1 d'O Quintessencial**, esta missiva "quase" semanal na qual reunirei um pouco dos assuntos que perpassam a loja frontal da minha mente e que me sinto compelido a compartilhar com você.

Iniciamos esta jornada com 227 assinantes, companheiras e companheiros de navegação. Estaremos juntos enquanto as trocas forem mutuamente benéficas. Da minha parte, ofereço o que tenho de melhor no sentir, pensar, sintetizar e comunicar. Da sua parte, espero de duas uma: um ouvido atento ou uma palavra de retribuição, sempre que te sentir impelido a assim fazeres. Enquanto possível for, responderei pessoal e individualmente cada mensagem de resposta a este boletim e aqui será meu principal canal de comunicação com o "mundo exterior" (mais sobre isso, nos próximos capítulos).

Quer convidar alguém a receber **O Quintessencial**? Encaminhe o seguinte link: <https://lista.reinehr.org/> >>> Ou então, envie o pdf inteiro com nosso querido boletim!

Ah! Tem sugestões de temas ou uma pergunta que você gostaria de ver respondida aqui n'**O Quintessencial**? Manda ver no teclado e me envia, que tento incluir em uma pauta em breve.

Até o próximo Domingo, com amor, saúde e revolução!

Rafael Reinehr, Alquimista de Possibilidades

Referências:

Flow: A psicologia do alto desempenho e da felicidade, Mihaly Csikszentmihalyi - <https://amzn.to/3weYiRp>

O milagre da manhã: O segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas), Hal Elrod - <https://amzn.to/3PApkJH>

O clube das 5 da manhã, Robin Sharma - <https://amzn.to/3K71mEZ>

Amanhecer Maravilha, Rafael Reinehr - <https://medictando.com/secoes/amanhecer-maravilha/amanhecer-maravilha-001-05072016/>

Meus Favs da Semana

- **Artigo**
 - **If Money Doesn't Make You Happy Then You Probably Aren't Spending It Right** -Elizabeth W. Dunn (University of British Columbia), Daniel T. Gilbert (Harvard University), Timothy D. Wilson (University of Virginia) - em inglês, solicite-me se não encontrar na web ;-)
- **Aplicativo**
 - **Deepstash** - Um espetacular repositório de ideias compiladas pelos próprios usuários a partir de suas leituras, apresentado na forma de tópicos sintéticos e, em geral, muito bem redigidos
- **Música**
 - **Sinister Purpose, Credence Clearwater Revival** - <https://deezer.page.link/LEQU35tGyaZySw6v9>
- **Filmes e Séries**
 - **Electric Dreams**, de **Philip K. Dick**, no Amazon Prime Video - os primeiros 8 episódios são impressionantes. Para quem gosta de séries de ficção, futurismo, distopias. Bem a la Black Mirror, mas ainda melhor!
- **Livro**
 - **How Will You Measure Your Life** - **Clayton M. Christensen e James Allworth**, narrado por Jeff Woodman - <https://amzn.to/3AeERJG>
- **Vídeo**
 - **Ajudar os outros deixa-nos mais felizes - mas é importante a forma como o fazemos** - https://www.ted.com/talks/elizabeth_dunn_helping_others_makes_us_happier_but_it_matters_how_we_do_it?language=pt
- **Lugar**
 - Revisitei neste Dia dos Pais o **Dear Santa**, café de **Vale Vêneto**. O Cinnamon Roll de caramelo e nozes e o café passado na Hario V 60 estavam uma delícia, e o local é bem aconchegante. Os proprietários e garçons muito atenciosos. Recomendo a visita.
- **Receita**
 - Hoje deixarei você com gostinho na boca, mas eventualmente vou compartilhar aqui algumas receitas que inventei ao longo da semana ou que descobri por aí! Fique à vontade para compartilhar as suas preferidas comigo! Sou um bom *chef de cuisine* e adoro experimentar coisas novas, mesmo com ingredientes exóticos!
- **Recordar é viver**

- **Meus Vídeos**
 - **Pequenos Atos Diários de Grandeza:** <https://youtu.be/1VlgMSulUgY>
- **Meus Artigos**
 - **O Dinheiro como Empecilho ao Senso de Comunidade – Alternativas para um mundo sem Dinheiro** - <https://reinehr.org/sociedade/saude-da-sociedade/o-dinheiro-como-empecilho-ao-senso-de-comunidade-alternativas-para-um-mundo-sem-dinheiro/>
- **No Que Estou Trabalhando**
 - Sempre em várias coisas ao mesmo tempo, não tem jeito! Mas nessa semana tive uma ideia nova chamada **Sarau à Deriva!**, um encontro de pessoas criativas (escritores, poetas, fotógrafos, desenhistas/sketchers, dançarinos, atores, grafiteiros, pintores, filósofos, desviantes e artistas em geral...) que irão se encontrar em um ponto e horário determinado da cidade e, a partir daí, irão "derivar" a esmo pela cidade, sozinhos ou em pequenos grupos e irão fazer seus registros e se inspirar ao longo da caminhada, criando textos, fotos, intervenções urbanas por onde passarem, reencontrando-se ao final para uma pequena celebração coletiva, em um novo ponto de encontro e, depois, os relatos e criações do evento serão compilados e disponibilizados em um espaço virtual e, quem sabe, também em um espaço físico como forma de documentação e registro celebrativo do Sarau à Deriva.
- **Citação da Semana**

"Para sobrepujar as ansiedades e depressões da vida contemporânea, os indivíduos precisam se tornar independentes do ambiente social até o grau em que não mais respondam exclusivamente em termos de suas recompensas ou punições. Para alcançar tal autonomia, uma pessoa precisa aprender a prover recompensas a si mesma. Ela deve desenvolver a habilidade de encontrar júbilo e propósito a despeito das circunstâncias externas" - Mihaly Csikszentmihalyi



ASSINE O QUINTESSENCIAL

Junte-se a 227 felizes assinantes recebendo O Quintessencial todas as semanas em <https://lista.reinehr.org>

Todos os Domingos reúno dicas práticas sobre autoconhecimento, crescimento pessoal, transcendência, conselhos práticos para a vida e insights meus e colhidos a partir das minhas leituras e encontros, além da melhor seleção de recomendações de filmes, livros, artigos, músicas e receitas, diretamente para o seu inbox.