



Técnicas infalíveis para melhorar sua concentração e foco

VIVER DE BLOG



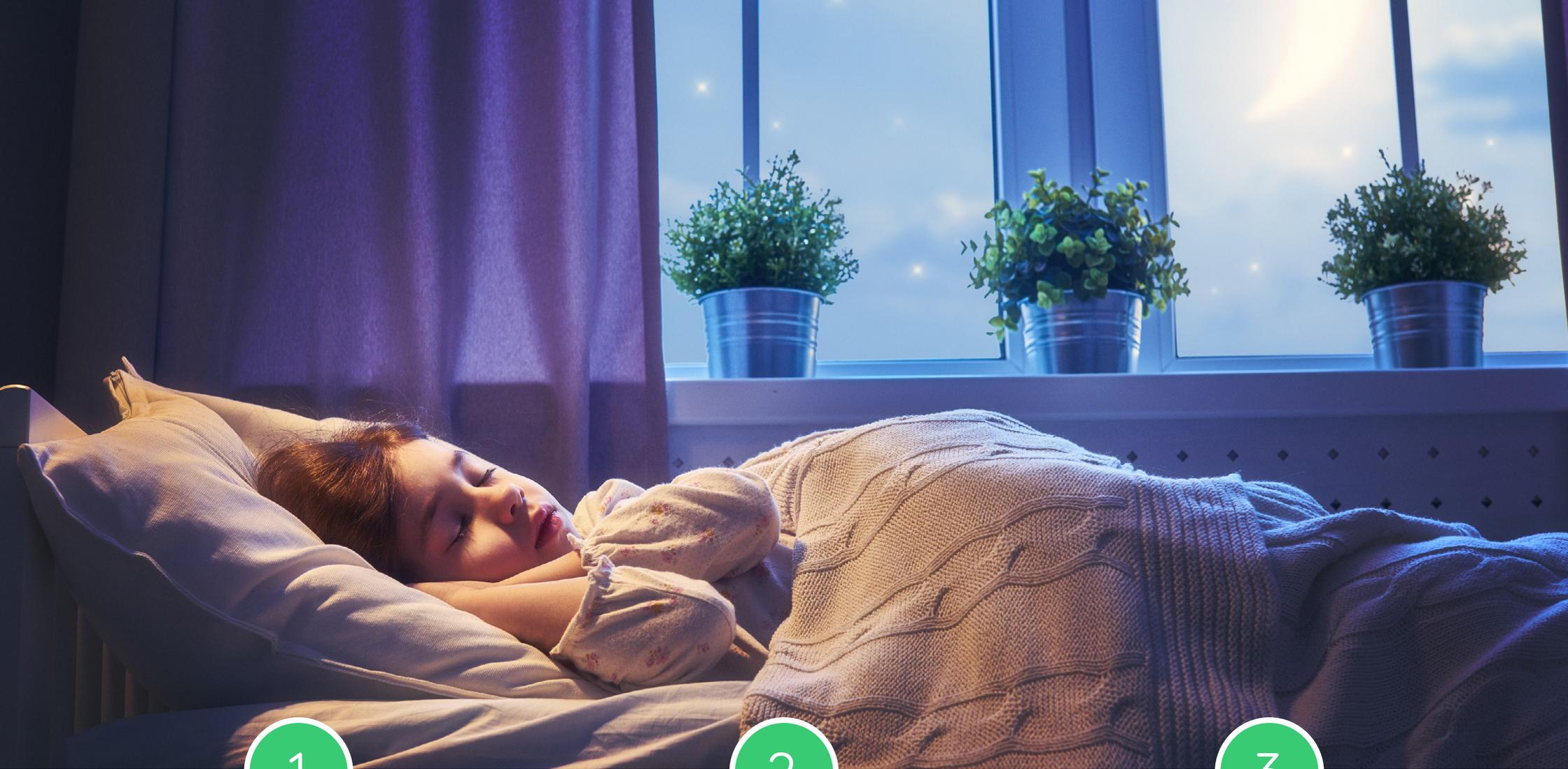
INTRODUÇÃO

Quem não possui uma rotina agitada e sente que o tempo passa cada vez mais rápido?

Tantos estímulos diários tornam a tarefa de focar e se manter concentrado(a) nem que seja por um curto período de tempo, algo bastante complicado. Mas não impossível

Portanto, vou dividir com você os exercícios que pratico frequentemente para manter minha atenção no momento presente e assim aumentar a minha produtividade.

Garanto que depois de começar os exercícios, vai sobrar tempo até para não fazer nada!



1



Durma bem. A fixação de memórias e novas informações acontecem durante o sono e uma boa noite de descanso garante a mente afiada

2



Faça associações visuais que façam sentido para você, seja a um objeto ou uma frase.

3



Rabisque enquanto estiver em uma aula ou uma reunião, onde as informações são passadas de forma não-visual.



4



Sua mente também precisa ser exercitada. Jogos estimulantes como xadrez, palavras cruzadas, Sudoku e jogos de memória ou criatividade são bem-vindos.

5



Escolha apenas uma tarefa importante por dia. Melhor realizar do início ao fim algo de grande importância do que várias coisas insignificantes.

6



Pratique meditação diariamente para ter mais clareza mental, tranquilidade e para estar mais presente em cada momento.



7

Encontre um texto e conte quantas palavras têm em qualquer parágrafo. Quando começar a ficar fácil comece a aumentar o número de parágrafos ou até de páginas.

8

Ache uma frase que te inspire e a repita mentalmente por 5 minutos e vá aumentando conforme for ficando mais fácil.

9

Escolha um objeto simples, como uma caneta e observe-a. Tenta apenas olhar, sem formular nenhum pensamento a respeito dela.



10



Teste a técnica Pomodoro. Divida seu tempo de trabalho em períodos de 60 a 90 minutos. E faça pausas de 10 a 15 minutos.

11



A extensão para o Chrome chamada "Stay Focused" restringe o tempo que você passa na internet e quais sites são permitidos ou não.

12



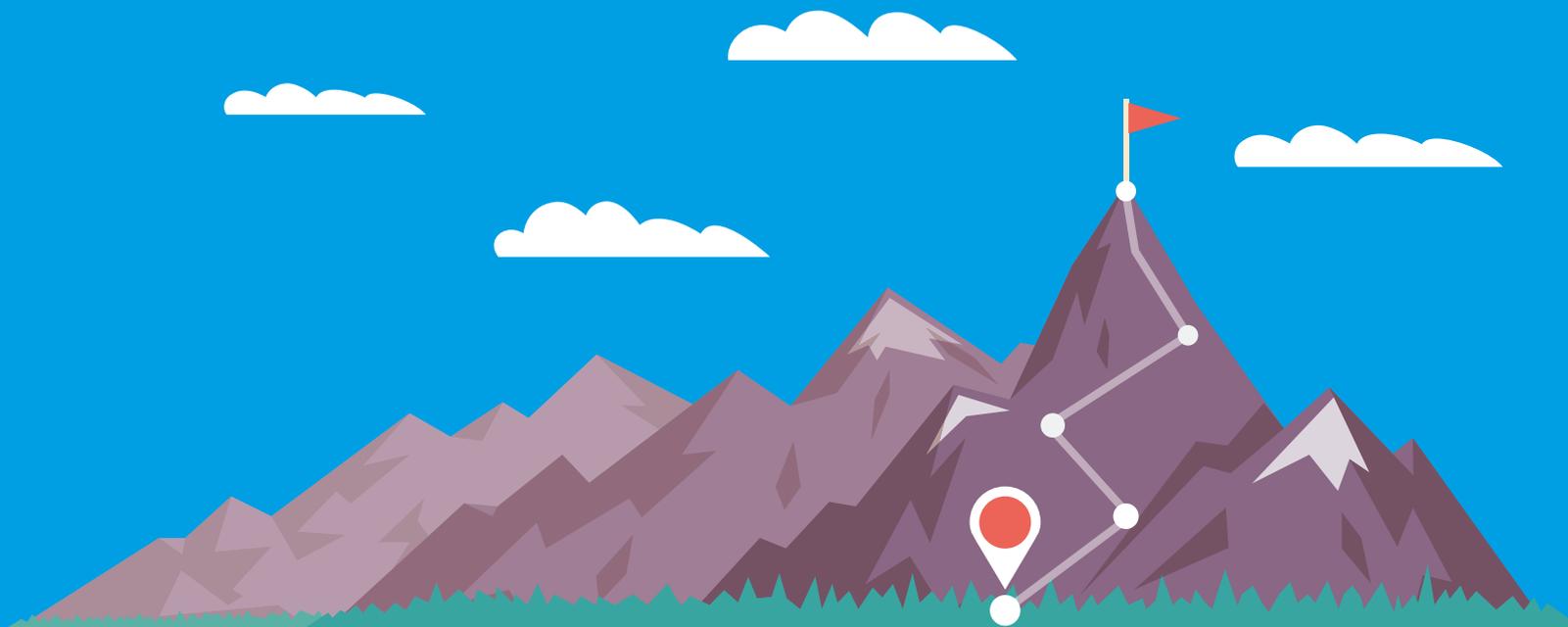
Músicas para foco: são sons específicos para incentivar a concentração. O BrainFM, que oferece músicas para relaxar, focar e até mesmo ajudar a dormir.

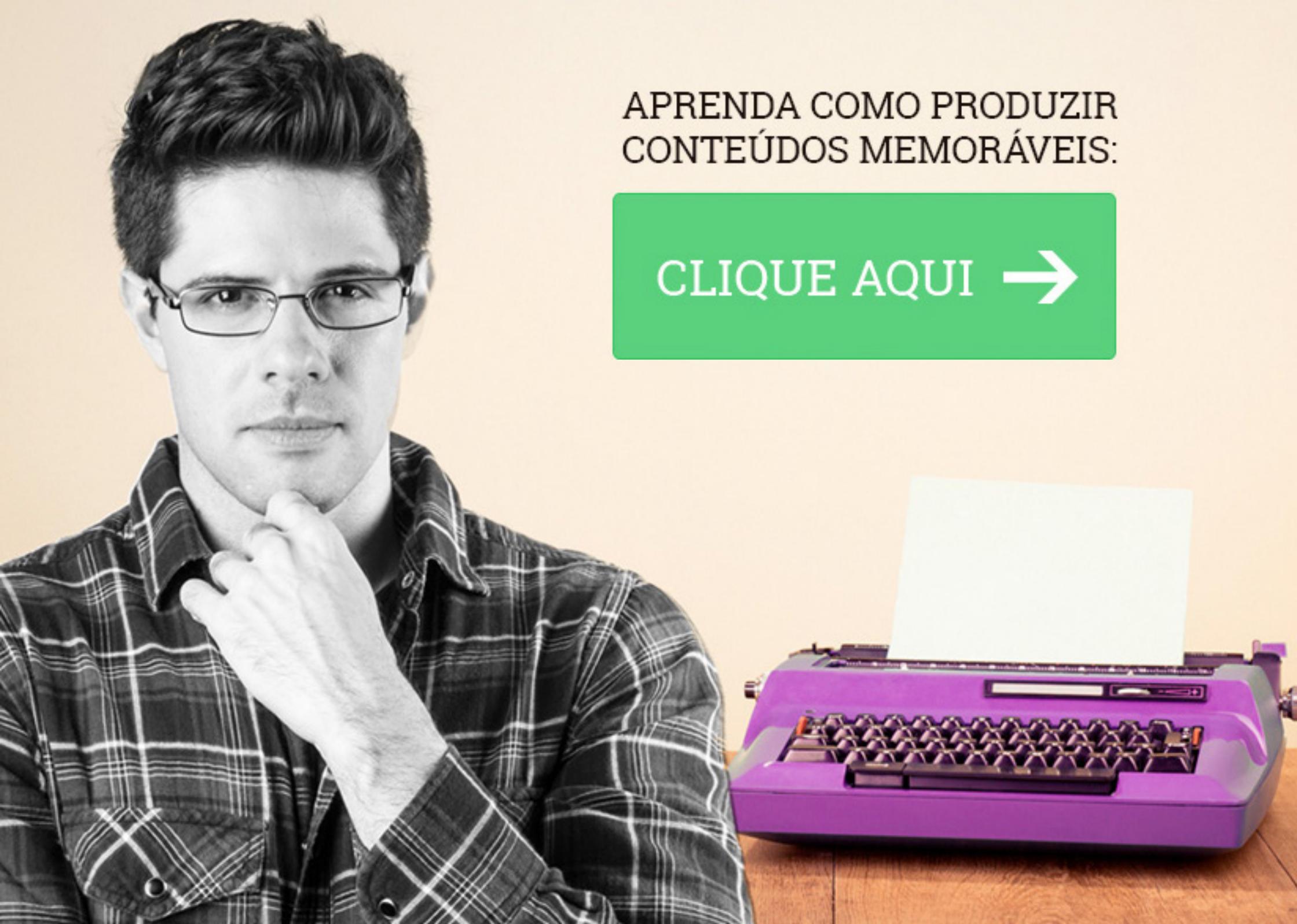
O Henrique é minha referência absoluta no que se diz respeito a criação de audiências e receita através de um blog”. - [Érico Rocha](#)

Viver de Blog é um dos 1.000 sites mais influentes do Brasil segunda ranking [Alexa](#).

Livro negócios digitais atingiu a quarta posição entre os mais vendidos no ranking da [Veja](#).

Eleito um dos melhores blogs de marketing digital do Brasil pela [Hubspot](#).





APRENDA COMO PRODUIZIR
CONTEÚDOS MEMORÁVEIS:

CLIQUE AQUI →



HENRIQUE CARVALHO

Vive exclusivamente de blog desde seus 23 anos e tem como propósito de vida ajudar cada vez mais pessoas a realizar o sonho de Viver de Blog também.

Link para Redes Sociais

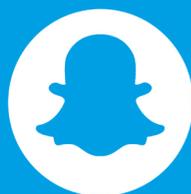
Dicas rápidas
e práticas de
Marketing Digital

Fique de olho nas
atualizações de conteúdo
memorável do Viver de Blog



Palestras, entrevistas e
conteúdos em vídeo sobre
Marketing Digital

@viverdeblog
Acompanhe o meu dia
a dia na rede social do
momento



Publicações relevantes e
atualizadas do mercado de
Marketing Digital

Espírito Viver de
Blog traduzido
em imagens
inspiradoras

VIVER DE BLOG

Mais que um blog, um estilo de vida.