

OS 7 TEMPOS DO CÉREBRO



DR. LEANDRO AUGUSTO

Médico Psiquiatra - UFMG

Doutor em Ciências - USP

Postdoctoral Research Fellow - UT/EUA

Qual é o recurso mais valioso de nossas vidas?



\$?



CONHECIMENTO ?



AUTOCONFIANÇA ?

TEMPO



**OS 7
TEMPOS DO
CÉREBRO**



SONO



FÍSICO



FOCO



INATIVIDADE



DIVERSÃO



CONEXÃO



INTERNO

SONO

- » Paradoxo Humano
Minuto Heroico
- » Gratidão anula: raiva,
medo, insatisfação

*O que importa não é o que sentimos,
mas o que decidimos.*



FÍSICO

» Exercícios aeróbicos

↑ Endorfina

3x /semana | 40 minutos

» Postura

Diariamente

Pose “Superman”:

↓ Cortisol ↑ Testosterona



FOCO

- » Trabalhe em blocos de 25 a 50 minutos de concentração total.
- » Defina o objetivo antes de começar: o que será feito e qual resultado se espera.
- » Elimine distrações visuais e digitais durante o período de foco.



INATIVIDADE

- » Reorganização da mente
- » 60% mais Insights



DIVERSÃO

- » Aumento da resiliência frente frustrações
- » Aumento da alegria de viver



CONEXÃO

- » Preditor de felicidade a longo prazo



INTERNO

- » Meditação / Orações:
conexão interior



A tríade da excelência pessoal

Conhecimento

Autodomínio

Propósito

QI

QE

QS

QI

- » Escolher o que conhecer
- » Aprender como pensar | avaliar
 - fim vs começo
 - desafio vs oportunidade
 - eu vs nós



QE

- » Autoconhecimento: autoconsciência e autorregulação
- » Foco: quero / controlo / tenho



QS

- » Valores e princípios: Identidade
- » Propósito de vida

Viver de propósito



DR. LEANDRO AUGUSTO

Médico Psiquiatra - UFMG

Doutor em Ciências - USP

Postdoctoral Research Fellow - UT/EUA