



# FAÇA PLANOS

E RELAXE!

[POCKET TEXTO]

@LIGIAFASIONI

Era 1927 em Berlim quando a estudante de psicologia **Bluma Zeigarnik** saiu com seus colegas para comer num restaurante.

O grupo era grande e os pedidos variados, mas o garçom não anotou nada. E não é que trouxe tudo certinho? Que supermemória, pensou a moça!

Na volta, a algumas quadras de distância, ela voltou quando percebeu que tinha esquecido o cachecol.

E ficou chocada ao falar com o garçom.

O rapaz a olhou como se nunca a tivesse visto antes. Não fazia a menor ideia de onde ela e seu grupo tinham se sentado.

Gente, mas esse não era o sujeito com superpoderes para se lembrar das coisas?

A explicação que ele deu foi simples: lembrava tudo até os pratos serem servidos. Depois disso, zerava para dar espaço para os próximos pedidos.

Intrigada com o fenômeno, Bluma e seu orientador, Kurt Kewin, fizeram vários experimentos para descobrir se todas as pessoas funcionavam mais ou menos assim ou se esse era um caso especial.

Por exemplo, pediram para três grupos de estudantes se concentrarem em tarefas distintas:

**grupo 1:** pensar na festa de final do ano;

**grupo 2:** pensar nas provas finais;

**grupo 3:** pensar nas provas finais e fazer um plano de estudo.

Semanas depois, num teste onde os estudantes estavam sob pressão, foi pedido que eles citassem as primeiras palavras que viessem à mente.

No grupo 1, todas eram associadas a festa. No grupo 2, adivinhe: eles só conseguiam pensar em prova.

Por incrível que pareça, o grupo 3 estava com a mente limpa; as respostas tratavam de temas diversos.

Quando se tem uma tarefa pendente, nossa mente fica com ela o tempo inteiro no subconsciente. A gente dorme e acorda com aquilo na cabeça, mesmo que não perceba.

Mas será que, como o garçom, a gente só se livra do tormento depois de encerrar o processo?

Pois Bluma e seu orientador descobriram que a chave estava no **planejamento.**

Olha que interessante: tarefas em aberto nos atormentam somente enquanto não temos uma ideia bem clara de como realizá-la.

Uma vez que se faz um **planejamento** (quanto mais detalhado, melhor), mais a nossa cabeça fica **liberada** para outras coisas.

Resumindo: a gente consegue limpar a mente assim que desenha um plano para resolver o problema.

Observe que é importante que o plano seja realmente detalhado; não basta ter uma ideia geral de como resolver a questão.

Se for **escrito**, com um passo-a-passo e prazos, melhor ainda.

David Allen, um especialista em gestão do tempo, recomenda 20 a 50 itens (dependendo do problema) como o ideal para liberar a mente.

E executá-los depois, é claro!

Esse é o motivo pelo qual há pessoas que conseguem levar tantos projetos em paralelo e ainda terem a mente limpa para pensar nos próximos.

Esse mecanismo é conhecido como **Efeito Zeigarnik**, em homenagem à psicóloga que primeiro se dedicou a estudá-lo.

@LIGIAFASCONI





Então, se tem algum problema aí lhe atormentando, quem sabe vale a pena sentar e bolar um plano para resolvê-lo.

Dormir com um bloquinho de anotações ao lado da cama também ajuda demais a anotar as ideias e conseguir pegar no sono depois (anotou, relaxou).

E aí? Vamos testar?