

OLAVO NETO

Produtivo e ZEN

**UM GUIA PARA NÃO VIRAR
UM VEGETAL NO ESCRITÓRIO**

1ª edição » Fevereiro de 2025 » Porto Alegre/RS

Todos os direitos reservados para Olavo Neto.

Proibida a reprodução, parcial ou total, em qualquer formato,
sem permissão do autor. Lei 9.610 de 1998.

DESIGN DE CAPA: Márcio Schalinski

DESIGN DE CAPA: Marcella Baldassin

REVISÃO: Cristiane Fogaça

PROJETO GRÁFICO E PAGINAÇÃO: Beatriz Sasse

IMAGENS: Freepik Premium alteradas através do Freepik AI Suit

ASSISTENTE EDITORIAL: Eduardo Schalinski

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

N469p Neto, Olavo.
 Produtivo e Zen: um guia para não virar um vegetal no escritório /
Olavo Neto. – Porto Alegre, RS: Ed. do Autor, 2025.
 16 x 23 cm

Inclui bibliografia
ISBN 978-65-5278-110-9

1. Comportamento. 2. Mindfulness. 3. Mercado de trabalho. 4.
Gestão de tempo. 5. Produtividade. I. Título.

CDD 658.4

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Este livro foi produzido pela LC Design & Editorial.
Acompanhe em [instagram.com/lceditorial](https://www.instagram.com/lceditorial) ou lceditorial.com.br.

SUMÁRIO

Introdução	8
Capítulo 1	10
O Burnout não é um sinônimo de "estar muito ocupado"	11
A síndrome do impostor?	25
Síndrome de Estocolmo	37
Capítulo 2	44
Produtividade sem perder a cabeça	45
Técnicas de organização que não envolvem fichários coloridos	45
Técnica 1: Nem só de publicações viverá o homem	46
Técnica 2: Capivara eu escolho você	47
Técnica 3: Cinco patinhos foram passear	48
Técnica 4: Querido diário	49
Técnica 5: Rituais sem feitiço	50
A importância do "não".	53
Mindfulness para iniciantes:	61
Equilibrando a vida profissional e pessoal	67
1: Barca Viking na terra firme ou Work-Life Ballance	68

2: Trabalho remoto: do pijama para a reunião em 5 minutos	73
3: Como dizer adeus à procrastinação e começar a fazer as coisas que você odeia	76
4: A importância de ter hobbies: porque você não é só um robô de trabalho.	82
Capítulo 3	85
"E viva a vida!"	86
Capítulo 4	88
Você não precisa ser um super-herói para ser produtivo e feliz.	89
Capítulo Bônus	93
Qual o seu perfil de procrastinador?	93
Músicas para aumentar a produtividade	98
Lanches saudáveis para não morrer de fome no escritório.	100
Obras citadas e consultadas	103
Agradecimentos	106