

# MANUAL PRÁTICO DE FORTALECIMENTO DO FOCO



MUDE.VC

# **MUDE.VC**

## **MANUAL PRÁTICO DE FORTALECIMENTO DO FOCO**

Todos os direitos reservados

© Mude.vc

Este eBook foi disponibilizado em

<https://mude.vc/foco>

# APRESENTAÇÃO

O Mude.nu é uma rede social de pessoas se desafiando a ter uma vida épica.

Este é o sonho da maioria das pessoas. Trabalhar em algo relevante, ter um corpo saudável e cheio de energia, ter dinheiro disponível para desfrutar o melhor da vida, ter uma mente serena, manter um bom relacionamento com as outras pessoas.

O problema é que todos nós temos que lidar com a falta de foco, em um mundo repleto de distrações.

Ter foco, mirar toda a sua energia e atenção para uma única coisa é a maneira mais rápida e eficiente para você avançar nos seus objetivos de vida como nunca fez antes.

Se você ainda não está muito certo sobre a efetividade de dedicar-se a apenas uma coisa, eu preciso te dizer que foi só quando eu fiz isso que consegui assumir o comando da minha própria vida e deixar de ser um empregado padrão, sedentário e frustrado para me tornar um empreendedor, triatleta amador e plenamente realizado com o meu trabalho.

Foco, na literalidade da palavra, é “o centro de”, é o ponto onde se concentram os raios luminosos que passam por uma superfície transparente, é o ponto de convergência ou de onde saem emanações.

Trazendo para a mente humana, foco é a capacidade de nos concentrarmos única e exclusivamente em uma tarefa, em um objetivo, dizendo não para todas as outras demandas e distrações que aparecem na nossa frente. Isso é ser uma pessoa focada.

Agora, o que mais se vê hoje em dia são pessoas se gabando da capacidade de fazer mil coisas ao mesmo tempo. Como se isso fosse algo bom. A verdade, provada por vários e vários estudos, é que o ser humano não consegue ser multitarefa. Quem diz que é multitarefa, na verdade, é um alternador de tarefas.

Em palavras bem simples, você não está fazendo mil coisas ao mesmo tempo, você está trocando mil vezes de tarefa em determinado período.

E, a cada vez que você alterna de uma tarefa para outra, está desperdiçando concentração, tempo e energia.

Pense por um momento: quem tem mais chances de ser bem sucedido?

- a) Uma pessoa focada em um único objetivo e concentra nele todo seu tempo, esforço e energia;
- b) Uma pessoa que fica alternando diversas tarefas, tentando fazer várias coisas ao mesmo tempo.

A resposta é óbvia. Por isso, criei este Manual Prático de Fortalecimento do Foco, para que você use como um guia prático para ser uma pessoa mais focada e vencer com mais facilidade os maiores desafios da sua vida.

## CAPÍTULO 01

# COMO CRIAR UM RITUAL MATINAL QUE ATIVE O SEU FOCO

Uma vida épica é composta por dias épicos. E cada dia inicia com uma nova manhã. Isso significa que reinventar a maneira como você dá início aos seus dias é o nosso ponto de partida para você ter mais foco.

É simples: se o seu dia começa bem as chances de que você tenha um bom dia crescem enormemente. Se o seu dia começa mal...

Essas são as consequências lógicas de termos uma rotina matinal positiva e vencedora ou uma rotina matinal negativa e desordenada.

Alguns comportamentos fazem do seu dia um dia fantástico, outros fazem dele um desastre.

E isso é especialmente verdadeiro nas primeiras horas do dia, quando você está construindo o “alicerce” para todas as ações que virão a seguir.

A analogia serve também para a construção do seu dia: se os primeiros minutos e horas não forem bem usados será muito difícil edificar um grande dia.

Lembre-se: os primeiros minutos e horas são o ponto de partida para ter um grande dia focado em vencer suas tarefas mais importantes.

É por esse motivo que você deve pensar bastante sobre como aproveitar da melhor forma essa incrível oportunidade que nos é dada todos os dias.

Você quer dias fantásticos ou desastrosos? Se deseja dias fantásticos é importante que aprenda primeiro o que não fazer no início dos seus dias.

Vejam alguns comportamentos que podem estar destruindo os seus dias:

1. *Usar o celular imediatamente ao acordar.* Acordar e ir logo se envolvendo com mensagens e atualizações em redes sociais é o caminho mais rápido para perder o foco e fracassar na execução da sua rotina matinal. Esqueça o celular ao acordar!

2. *Usar a “função soneca” do seu despertador.* Nem sempre alguns minutos a mais na cama significam acordar mais descansado. O sono é composto de ciclos e esse tempo extra pode facilmente fazer você acordar mais cansado.

3. *Checar o seu e-mail ao acordar.* O e-mail é a ferramenta que tira o seu foco da sua agenda e o coloca na agenda de outras pessoas.

Eu garanto: se você não cometer nenhum dos três erros acima ao acordar, o sucesso da sua nova rotina matinal estará praticamente garantido.

Observe que uma única atitude é capaz de fazer você evitar esses erros: ficar longe do celular ao acordar e durante todo o tempo que durar a rotina matinal vencedora que você planejou.

E como fazer isso? Segue uma dica simples e muito eficiente: mantenha o celular fora do seu alcance.

Você pode deixá-lo dentro do seu guarda-roupa, sobre a mesa da sala, no banheiro. Não importa, apenas mantenha-o fora do seu alcance e seja disciplinado em relação a não usá-lo nas primeiras horas e minutos da manhã.

Uma vez que você tenha evitado os erros que destroem as suas manhãs é hora de construir momentum e pavimentar o caminho para um dia focado.

Em mecânica clássica, o momentum (ou momento linear) é o resultado do produto (multiplicação) da massa pela velocidade de um corpo. É o que popularmente conhecemos como “embalo”.

Construir momentum significa aplicar força sobre um corpo inerte, fazendo-o entrar em movimento. E esse movimento deve ser aproveitado.

A força a ser aplicada aqui são as ações que fazem parte da sua rotina matinal e o corpo inerte é você mesmo.

A idéia é começar o seu dia concluindo ações simples que coloquem você em movimento e aproveitar o momentum construído com essas pequenas vitórias para cumprir outras atividades e fazer do seu dia um grande dia.

Você irá cumprir tarefas, celebrar as pequenas vitórias e sentir-se inspirado e motivado para realizar mais coisas no seu dia.

Lembre-se: construir momentum todas as manhãs é a chave para fazer você ter dias de grandes realizações e muita satisfação.

Comece pequeno, fazendo coisas simples, e então aproveite essa energia produtiva para seguir realizando tarefas cada vez mais importantes ao longo do seu dia. Ânimo!

Vamos já definir, passo a passo, quais ações farão parte da sua rotina matinal e ajudarão você a entrar e permanecer em movimento.

Antes, vejamos a descoberta de uma única pergunta que vai fazer com que você torne-se uma pessoa mais focada do que a maioria da população.

Sim, uma simples pergunta tem esse poder. Vamos ver que pergunta “milagrosa” é essa.

### *A Pergunta Foco*

Saber como definir o seu foco é a chave para você obter resultados extraordinários em pouco tempo.

O problema é que definir o foco nunca foi uma atividade fácil. Muitos acreditam que se trata até de uma questão ligada à vocação, ou a um insight, a uma inspiração.

No livro *A Única Coisa*, no entanto, o autor Gary Keller conseguiu criar uma pergunta poderosa que é capaz de ajudar você a definir seu foco com uma precisão que nunca vi antes.

Anote essa pergunta, reflita sobre ela, e principalmente a resposta para ter clareza do seu principal objetivo em cada área da sua vida.

Preparado? Então vamos lá. A pergunta foco é:

*Qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer de modo que,  
ao fazê-la, o restante se torne mais fácil ou desnecessário?*

Essa pergunta é absolutamente fantástica por trazer, ao mesmo tempo, questões de longo prazo (Aonde vou? Qual é meu objetivo?) e também questões de foco



simples (O que devo fazer agora para entrar no caminho certo? Qual é o ponto-chave?).

Diz Gary Keller:

“Ela fala a você não somente qual deve ser a sua próxima cesta, mas também o primeiro passo a dar em direção a ela. Mostra quão grandiosa pode ser a sua vida e também quão simples você precisa ser para alcançar essa grandiosidade. É um mapa para o mais amplo e uma bússola para seu próximo passo. Resultados extraordinários raramente são obra do acaso. Eles vêm das escolhas que fazemos e das ações que tomamos. A Pergunta Foco sempre aponta você ao melhor de ambas, forçando-o a fazer o que é essencial para o sucesso: tomar uma decisão. Mas não apenas qualquer decisão; leva você a tomar a melhor decisão. Ignora o possível e se resume ao que é necessário, ao que importa. Leva você ao primeiro dominó”.

Use a pergunta para cada uma das áreas da sua vida.

Por exemplo: “Para meu trabalho, qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer de modo que, ao fazê-la, o restante se torne mais fácil ou desnecessário?”

Alinhe-a também no seu ritual matinal, perguntando-se logo no início do dia: “Qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer hoje para [aquilo que quiser] de modo que, ao fazê-la, o restante se torne mais fácil ou até desnecessário?”

Isso é o que eu chamo de TMI, a Tarefa Mais Importante. Até que essa sua única coisa seja feita no dia, tudo mais é distração.

Fazendo isso toda manhã, você coloca intenção e prioridade no seu dia. A consequência, em regra, é um dia focado, de alta produtividade.

Claro que a sua pergunta deve necessariamente estar alinhada a um plano maior, que abrigue desde os seus princípios até o seu próximo passo prático. Por isso você

precisa ter um guia, como o Plano de Voo.

O Dr. Martin Seligman, da Associação Americana de Psicologia, acredita que existem cinco fatores que contribuem para a nossa felicidade:

1. Emoção positiva e prazer
2. Conquistas
3. Relacionamentos
4. Engajamento
5. Significado

Entre estes, ele acredita (e eu estou plenamente de acordo) que o engajamento e o significado são os mais importantes.

Se nos tornarmos mais engajados no que fazemos, encontrando maneiras de trazer mais significado para nossas vidas, estaremos no caminho certo.

Quando você usa um guia como o Plano de Voo e alinha suas ações diárias se referem a um propósito maior, aos seus princípios, uma felicidade mais intensa e permanente pode surgir.

### *Os 5 passos para criar a sua nova e focada rotina matinal*

Hora de começar a pensar e definir a sua nova rotina matinal, a primeira ferramenta estratégica que você usará para ter mais foco na sua vida.

Tudo o que você precisa fazer é seguir as etapas abaixo e ao final delas a sua nova rotina estará pronta para ser usada já amanhã de manhã.

#### *Passo #1: O ritual da noite anterior*

Uma rotina matinal vencedora começa na noite anterior. É na noite anterior que

você assumirá com você mesmo o compromisso de fazer do dia seguinte um dia épico.

Pergunte a si mesmo: qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer amanhã de modo que, ao fazê-la, o restante se torne mais fácil ou desnecessário?

Qual a atividade que, ao ser cumprida, deixará você com aquela sensação de que o dia “valeu a pena”?

Talvez essa atividade seja executar uma complexa tarefa de um projeto pessoal ou profissional, ler durante 1h, escrever um texto, treinar na academia, meditar.

Escolha a sua atividade e anote-a. Essa será a sua TMI e será executada imediatamente após a sua rotina matinal.

*Passo #2: Determine a quantidade de sono de que você precisa*

O nosso sono é composto por ciclos de aproximadamente 90 minutos, segundo muitos estudos científicos sobre o tema.

Em geral, acordar após múltiplos de 90 o fará sentir-se mais disposto e sem aquela sensação desagradável de “cabeça pesada” ou desorientação.

A minha experiência pessoal me mostrou que dormir durante múltiplos de 90 minutos aumentou significativamente o meu bem-estar ao acordar. Aconselho que você também experimente e avalie como se sente.

Basicamente você precisa escolher entre dormir durante 4h30, 6h, 7h30 ou 9h.

Faça essa escolha pensando nos seguintes pontos:

- A quantidade de cansaço que está sentindo

- O horário em que precisa acordar para não perder os seus compromissos
- O horário em que está indo dormir

Para mim, dormir 6h ou 7h30 costuma ser suficiente. Em dias mais ativos, como dias de longos treinos ou competições, procuro dormir por 9h.

Faça uma boa escolha, pois na manhã seguinte o uso da “função soneca” estará fora de cogitação.

*Passo #3: Sem soneca, comprometa-se com você mesmo*

Vamos combinar algo: você nunca mais usará a “função soneca” do seu celular ou despertador. E há dois motivos sérios para você não fazer mais isso:

1. Você pode acordar mais cansado, em vez de mais descansado. Lembre-se dos ciclos de 90 minutos do sono. Se você usar a “função soneca” correrá o risco de perder o momento mais adequado para acordar, o que pode fazer você sentir-se menos revigorado.
2. Cumpra o seu compromisso. Na noite anterior você definiu a sua Tarefa Mais Importante (TMI) e calculou a quantidade de horas que deveria dormir. Você fez um planejamento estratégico para ter um grande dia, então não estrague tudo por causa de mais 5 ou 10 minutos deitado na cama.

Quando você acorda pela manhã você está em um estado pouco consciente. Você está confortável, deitado na sua cama e sentindo-se ótimo.

Mas você assumiu um compromisso com você mesmo. Um compromisso que é muito mais importante do que qualquer soneca preguiçosa pela manhã.

Respeite o compromisso que você assumiu com você mesmo. Respeite a si mesmo. Levante-se e comece o seu grande dia!

#### *Passo #4: Sua rotina matinal*

Pergunte a si mesmo: quais as 3 coisas simples que você poderia realizar todas as manhãs para começar o seu dia com o pé direito?

Mas por que apenas 3 coisas? E por que coisas simples?

Porque o objetivo da sua rotina matinal é entrar em ação (construir momentum) de maneira fácil e sem grandes esforços.

É importante também que as 3 atividades escolhidas possam ser realizadas em até 35 ou 40 minutos. Procure não ultrapassar esse limite.

A sua rotina matinal pode ser composta, por exemplo, de coisas tão simples quanto beber um copo d'água, meditar e tomar o seu café da manhã.

Ou fazer uma oração espontânea de agradecimento, tomar um banho frio e tomar o seu café da manhã.

Evite atividades extravagantes e escolha tarefas com as quais você já está acostumado e sabe que lhe fazem bem. Sem esquisitices, mantenha tudo simples.

A minha rotina matinal é composta de 5 atividades básicas: fazer uma oração espontânea de agradecimento, beber um copo d'água, arrumar a minha cama, tomar um banho frio e preparar o meu café da manhã.

Comece com apenas 3 atividades e se você for capaz de cumprir essa rotina simples por duas semanas talvez você possa adicionar mais algumas tarefas simples.

Execute as atividades da sua rotina, celebre essas pequenas vitórias, construa momentum e...

### *Passo #5: Faça a sua Tarefa Mais Importante (TMI)*

Mergulhe direto na sua Tarefa Mais Importante (TMI).

Não use o seu celular, não acesse redes sociais, não verifique o seu e-mail. Apenas comece a trabalhar com foco total na tarefa que você escolheu na noite anterior.

Se você conseguir finalizar a sua Tarefa Mais Importante (TMI) no início do seu dia você irá experimentar uma maravilhosa sensação de satisfação.

Você irá construir ainda mais momentum e dizer para si mesmo “Uau, quero fazer mais coisas, quero mais dessa satisfação. Vamos tentar agora a tarefa seguinte”.

Você estará pilotando em velocidade de cruzeiro: execute a próxima atividade, celebre a vitória e siga adiante.

E assim se constrói um dia épico. Tudo começa com um pequeno planejamento na noite anterior e com a execução de um pequeno grupo de tarefas simples pela manhã. Foque-se apenas nisso!

Agora é hora de preparar o seu Plano de Ação e colocar tudo isso para funcionar.

## CAPÍTULO 02

# COMO BLOQUEAR SEU TEMPO PARA EVITAR DISTRAÇÕES E TER FOCO

Uma das estratégias matadoras para ter mais foco vencer a procrastinação é o uso de timeboxes: blocos de tempo em que você foca exclusivamente em uma tarefa, eliminando todas as outras distrações. Isso é sinônimo de foco!

No mundo da produtividade, a mais famosa técnica de aplicação de timeboxes tem o curioso nome de “Pomodoro Technique”.

Esse nome engraçado foi como o italiano Francesco Cirillo batizou a metodologia de timeboxes que ele desenvolveu e que vem dando certo para ele e para milhões de pessoas em todo o mundo.

Na origem da técnica, tudo o que você precisava era de papel, caneta e um timer daqueles de cozinha.

No caso do autor, o timer era um tomate (ou pomodoro, em italiano). Modernamente, existem diversos apps que ajudam a aplicar a técnica do Pomodoro. Os que eu indico são o [Pomodoro One](#) (para Mac e iPhone) e o [Simple Pomodoro](#) (para Android).

A ideia da técnica é você listar as tarefas que você quer completar no dia e estimar quantos “pomodoros” vai levar para ela ser completada.

Um pomodoro nada mais é do que um curto timebox, de apenas 25 minutos. Durante esses 25 minutos, você vai fazer sua tarefa e exclusivamente sua tarefa. Focado como um raio laser.

Depois, descansará entre 5 e 10 minutos e aí recomeçará um novo pomodoro de 25 minutos. A brincadeira leva quatro pomodoros até ter um descanso maior.

Se surgir alguma outra coisa para fazer, ou se alguma pendência pipocar na sua mente, simplesmente anote no papel e siga adiante fazendo a sua tarefa. Lembre-se de que, durante o pomodoro, só vale fazer a tarefa em mãos. Mantenha o foco!

O bacana da Técnica do Pomodoro é que o autor esquematizou os diversos problemas que enfrentamos quando estamos tentando nos organizar e trabalhar de uma maneira mais produtiva.

Se você quiser, em vez do app pode usar um timer de cozinha mesmo, um relógio ou timers disponíveis na web, como o [Marinara Timer](#).



## CAPÍTULO 03

# COMO USAR O FOCO PARA TRAZER O SEU FUTURO IDEAL PARA O PRESENTE

A pergunta foco de Gary Keller tem a capacidade não apenas de definir o seu foco em apenas 5 minutos, mas também tem o poder de trazer o seu futuro ideal para o presente. Antes de continuar, vamos recapitulá-la:

*Qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer de modo que, ao fazê-la, o restante se torne mais fácil ou desnecessário?*

O que estou chamando que aqui de futuro ideal nada mais é do que a sua visão de futuro.

Tudo o que o ser humano criou foi concebido primeiro na mente. Da mesma maneira que inventores e cientistas criam soluções antes nem sonhadas, como o computador que você usa neste exato momento, uma pessoa que assume o comando de sua própria vida traça seu destino primeiro na mente para depois começar a realizá-lo na prática.

Uma vez que você traça sua visão de futuro, estará ativando o que na Psicologia é definido como Sistema de Ativação Reticular (SAR). O nome é pomposo, mas

você já o deve ter ativado ao longo da vida.

Sabe quando você quer comprar um determinado modelo de carro, de roupa ou de qualquer outro bem de consumo e então passa a ver objetos similares a ele por toda parte?

Isso é o Sistema de Ativação Reticular em ação.

Agora que o objeto passou a ser significativo para você, seu cérebro começa a percebê-lo em todo canto.

A questão aqui é que em vez de carro, roupa ou outro objeto de menor significância, estamos falando do seu próprio futuro.

Uma vez que você defina claramente sua visão de futuro, o Sistema de Ativação Reticular lhe ajudará a manter o foco e identificar oportunidades de avançar que antes passavam despercebidas. Essa mudança de postura mental proporciona um alinhamento mais preciso com os seus sonhos, com o seu futuro.

No momento de traçar sua visão de futuro, que eu chamo de “Destinos” no meu Plano de Voo, você ainda não precisará se preocupar em como “fará a viagem” até eles. Por agora, deixe sua imaginação livre para descrever como você vislumbra o seu futuro ideal.

Para traçar os seus Destinos, pense em como você se vê e quais são suas aspirações para o futuro.

Quem você deseja ser? Como é sua casa ideal? Sua família? Seus relacionamentos? Quais as realizações que lhe orgulham? Quais os projetos que completou? Quais os grandes desafios que você cumpriu na vida? Como gostaria que seu corpo fosse? Quanto de dinheiro possui no banco? Como você contribuiu para o mundo? Que habilidades deseja adquirir? O que você faria daqui para frente se

soubesse que é impossível fracassar?

Como você pode alcançar esses Destinos e aproveitar a jornada, ao mesmo tempo em que beneficia as pessoas ao seu redor?

Entenda que apenas alcançar os Destinos pode não ter lá tanta importância. O que realmente importa é o ser humano que você se torna durante a jornada, é o processo de transformação em si.

O que importa são os aprendizados obtidos com a superação das dificuldades que aparecerão durante a viagem, o esforço feito para manter-se alinhado aos Princípios que norteiam a sua vida.

Pense também em quais as regras que você vai definir para saber se chegou a determinado Destino ou não?

Digamos que sua visão de futuro é ser um bom cônjuge, ter uma excelente saúde e ser financeiramente independente. Quais as regras que você vai adotar para saber se é um bom cônjuge ou não? Como você saberá se tem uma boa saúde? O que tem de acontecer para você sentir-se financeiramente independente?

As regras devem ser formuladas na forma condicional e não são iguais para todos.

Por exemplo, alguém pode considerar que ter uma excelente saúde é não ter ido ao médico por um ano, enquanto outros podem pensar que ter uma excelente saúde é acordar todos os dias cheio de vitalidade e energia para as tarefas que surgirão pela frente.

Outro exemplo: para um brasileiro comum, ter R\$ 1 milhão na conta significa riqueza e sucesso. A regra é: se eu tenho R\$ 1 milhão na conta, sou rico e bem-sucedido.

Para o Bill Gates, por outro lado, ter R\$ 1 milhão na conta significa derrocada e

“pobreza”. Para ele, um dos homens mais ricos do mundo, com um império bilionário, ter somente R\$ 1 milhão na conta é sinônimo de fracasso. A regra é: para ser bem sucedido, eu preciso ter US\$ 79 Bilhões!

Veja que, objetivamente, é a mesma coisa, a mesma quantidade de dinheiro. Só que a regra muda de pessoa para pessoa.

Mais um exemplo: um adolescente pode criar a regra de que, para se considerar feliz e bem sucedido, ele precisa concluir o colégio com as melhores notas possíveis, entrar em uma faculdade, conseguir um emprego estável em uma multinacional ou em um concurso público e dar segurança para a família que ele venha a criar.

Já outro adolescente pode considerar que, para ser bem sucedido e feliz, ele deve mesmo é largar o estudo formal, estudar por conta própria o assunto de que gosta e montar uma empresa nesse assunto.

Enquanto para um, a regra é segurança e formalidade, para o outro a regra é risco e empreendedorismo.

Não estabeleça regras que sejam praticamente impossíveis de se conseguir. Também não permita que algo que você não pode controlar diretamente determine se a regra foi atendida ou não. Por fim, não tenha inúmeras regras que façam você se sentir mal e apenas algumas que façam você se sentir bem.

As regras que estabelecemos em relação aos Destinos controlam as reações que teremos ao lidar com as experiências da vida.

Essas regras devem ser viáveis, devem tornar fácil você se sentir bem e tornar difícil você se sentir mal.

Boa parte da auto-confiança, que nos faz manter o foco em chegar a essa visão de futuro, vem da capacidade de sentirmos que estamos no comando das reações que

temos em relação às experiências que vivenciamos.

Para a visão de futuro de cada área da sua vida, estabeleça um conjunto de regras fortalecedoras e viáveis, que facilitem você se sentir bem.

E utilize a pergunta foco para trazer esse futuro para o seu presente.

### *Como utilizar a pergunta foco para trazer o futuro para o presente*

Alan Lakein dizia que planejar é trazer o futuro para o presente, para que você possa agir no agora.

Nossa habilidade de alcançar nossa visão de futuro, nossos Destinos, consiste em amarrar momentos de poder, um dia após o outro, mantendo o foco.

O que você faz em determinado instante define o que você vivencia no seguinte. Sua situação presente e todas as experiências futuras são inegavelmente determinadas pela prioridade que você vivencia no momento. É essa prioridade acaba sendo decidida a partir do resultado da batalha travada entre seus “eus” presente e futuro, segundo Gary Keller.

Os economistas sabem que, embora as pessoas prefiram recompensas maiores às menores, tem preferência ainda maior por recompensas presentes do que futuras. Em economia, isso é chamado de desconto hiperbólico.

Quanto mais distante no tempo se encontra uma recompensa futura, menor é a motivação imediata para consegui-la. Por isso pouca gente consegue manter o foco na sua visão de futuro, nas metas de longo prazo.

Pensando nisso, Gary Keller criou um método para utilizarmos a pergunta foco de modo a trazer esse futuro para o presente. Basta você se perguntar:

Com base em meu objetivo para algum dia, qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer nos próximos cinco anos para manter-me a caminho de alcançá-lo?

Agora, com base em meu objetivo de cinco anos, qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer este ano para manter-me a caminho de alcançar meu objetivo de cinco anos, de forma que me mantenha a caminho de alcançar o objetivo para algum dia?

Agora, com base no meu objetivo para este ano, qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer este mês para manter-me a caminho para alcançar meu objetivo deste ano, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo de cinco anos, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo para algum dia?

Agora, com base no meu objetivo para este mês, qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer esta semana para manter-me a caminho de alcançar meu objetivo deste mês, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo deste ano, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo de cinco anos, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo para algum dia?

Agora, com base em meu objetivo para esta semana, qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer hoje para manter-me a caminho de alcançar meu objetivo desta semana, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo deste mês, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo deste ano, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo de cinco anos, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo para algum dia?

Agora, com base em meu objetivo para hoje, qual é a ÚNICA Coisa que posso fazer AGORA para manter-me a caminho de alcançar meu objetivo de hoje, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo desta semana, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo deste mês, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo deste ano, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo de cinco anos, de forma que me mantenha a caminho de alcançar meu objetivo para algum dia?

Essas perguntas, diz o autor, são como aquelas bonequinhas russas que se encaixam uma dentro da outra.

A minha recomendação é que você se faça essas perguntas ao menos uma vez por semana, preferencialmente durante o processo de revisão semanal do seu Plano de Voo.

Exceto a última, que você deve fazer todo dia, durante o seu ritual matinal e sempre que se pegar pensando sobre o que fazer em seguida.

Lembre-se: o foco não é um talento natural, é uma habilidade. E, como tal, pode ser treinada todo santo dia.

Se você fizer essa pergunta e seguir os passos desse manual todo santo dia, estará fortalecendo o seu foco, um pouquinho a cada dia.

Em pouco tempo, você será uma pessoa extremamente focada, capaz de avançar com consistência rumo aos seus maiores desafios, recebendo o elogio e admiração das outras pessoas.

Que tal começar agora?