



## O poder do foco

Chegamos ao último vídeo do nosso curso! Como tem sido essa experiência para você? Fez várias anotações sobre as ações que você vai colocar em prática?

Sei que você já tem muitas coisas para experimentar, mas este vídeo é para dar algumas dicas extras sobre o que fazer para melhorar o seu foco. Temos diversas razões para concordar que o foco é fundamental em nossa vida. Ele é o ingrediente chave para a prosperidade e o sucesso.

O seu foco determinará sua realidade. O que acontece em nossas vidas é determinado pelo foco que temos no momento presente, e infelizmente muitas vezes não damos a devida atenção a isso, vivemos no piloto automático e na maioria das vezes, não paramos para pensar sobre o que estamos pensando e focando.

Mas a partir deste curso queremos que isso mude. Além das situações que vimos ao longo do curso, quero acrescentar outras ações que li no livro [O poder do foco \(https://www.amazon.com.br/Poder-Foco-Canfield-Hansen-Hewitt/dp/8576840774\)](https://www.amazon.com.br/Poder-Foco-Canfield-Hansen-Hewitt/dp/8576840774), dos autores Jack Canfield, Mark Victor Hansen e Les Hewitt. A ideia é que você pratique a partir de agora.

Se você achar melhor, abra um "doc" no seu computador ou anote num caderno essas dicas. Anotar ajuda a deixar a nossa mente mais tranquila porque ela terá um registro para consultar posteriormente. Vamos lá!

### **A cada semana ou mês tire um dia para você.**

Sem telefone, e-mails e trabalhos. Tire esse dia apenas para pensar e planejar. Lembre-se de colocar seu planejamento no papel.

### **Antes de ir dormir, faça um pequeno rascunho do que você quer realizar no dia seguinte.**

Lembre-se de transcrever para o papel e faça isso apenas de segunda a sexta.

### **Encontre uma maneira de tornar o seu dia melhor.**

Todos nós gostamos de fazer algo em específico que nos deixa motivados e revigora nossas energias, apenas certifique-se de tirar um tempo diariamente para fazer isso.

### **Tire uma soneca.**

Os autores sugerem que possamos tirar um cochilo de 20 a 30 min todos os dias. Isto irá recarregar suas energias e lhe deixará mais focado. Especialmente se você está acordado cedo todas as manhãs.

### **Peça mais.**

Não tenha medo da rejeição, as coisas têm o significado que nós atribuímos a elas. Faça como as crianças, simplesmente peça aquilo que você quer, em várias vezes você conseguirá o que deseja.

### **Seja consistente e persistente.**

Não desista de algo depois de algumas tentativas frustradas, apenas mantenha o foco no que realmente deseja. Muitas vezes pode levar anos de trabalho para que você consiga o "sucesso instantâneo".

**Cumpra suas promessas.**

A maioria das pessoas não segue adiante com o que dizem. Certifique-se de finalizar o que começou e perceberá o quanto sua vida vai prosperar.

**Comprometa-se em fazer o melhor**

Lembre-se que resultados extraordinários acontecem apenas quando você dá o melhor de si para se tornar o melhor possível no que você fizer.

**Assuma seus resultados**

Se você deseja resultados incríveis, agir como vítima não vai funcionar. As mudanças ocorrem apenas quando você se responsabiliza. Então saia do banco do passageiro e sempre opte por ser o motorista

Anotou? Preparado para viver uma vida diferente? O momento é agora!