

05

O inimigo invisível

Conheça a Marcela. Ela se mudou recentemente para São Paulo. Além de ter que se acostumar a viver em uma nova cidade ela precisa se adaptar a uma série de mudanças:

- Casamento.
- Novo emprego.
- Lidar com o distanciamento familiar e dos amigos.
- Novos colegas no trabalho.
- Estabelecer rotinas.

Marcela sabia que passar por tantas mudanças não seria fácil. De tanto ouvir suas amigas falarem da importância de criar listas, ela se apegou neste recurso para melhorar sua organização.

Então ela anotava tudo o que vinha à sua mente para realizar durante a semana. Marcela se sentia segura ao fazer isso, é como se o cérebro dela dissesse: melhor fazer assim para eu não me esquecer.

Criar listas são importantes porque nos ajudam a manter as coisas em seus lugares e evita aquela sensação de “não posso esquecer”.

A cada semana que entrava Marcela criava sua lista de tarefas para a semana. A iniciativa foi boa, mas com o passar do tempo ela percebeu que as listas não estavam adiantando.

Cuidado: se não houver ação, as anotações se tornam apenas recordações dos seus melhores planos que não foram colocados em prática. E o que podemos fazer com isso fora lamentar? Nada.

Marcela começou a entender que as coisas pareciam paradas, sem mudanças e perspectivas. Por que será que isso acontece? Talvez a Marcela não goste muito da resposta, mas vamos lá.

A ideia não é dizer que criar listas é algo que não nos ajuda. Pelo contrário desde que ela não seja uma longa relação de tarefas que precisam ser feitas só porque estão lá, como se fosse um contrato.

Segundo o livro [A única coisa - O foco pode trazer resultados extraordinários para sua vida](#) (<https://www.amazon.com.br/%C3%9Anica-Coisa-Trazer-Resultados-Extraordin%C3%A1rios/dp/8542801849>), escrito por Gary Keller e Jay Papasan, ao invés de criarmos uma lista tarefas, é preciso criar uma lista de sucesso, criada propositalmente para buscar resultados extraordinárias.

Outro aspecto importante que a Marcela precisa se atentar é que Listas de tarefas tendem a ser longas, já as de sucesso são curtas.

Uma puxa ela para todas as direções; a outra aponta para uma direção específica. Se olharmos a lista de objetivos da Marcela para 2018: - Ser mais saudável.

- Falar inglês.
- Viajar mais.
- Poupar mais dinheiro.
- Aproveitar mais a vida.
- Passar mais tempo com a família.

- Ter mais tempo para mim.
- Aprender algo novo.
- Gastar menos.

Podemos observar que tem muitas coisas... Ela chegou na metade do ano e ainda não tem nada concluído. Isso é indício de que falta ***foco** para ela.

Então como podemos ajudá-la? Será que tem uma maneira de tornar essas listas mais efetivas? A ideia é fazer com que a Marcela pegue a lista dela e selecione as prioritárias, aquelas que não podem ficar para depois.

A Marcela tem várias áreas que ela quer focar, mas o ideal é que ela escolha uma.

"Se você persegue dois coelhos ao mesmo tempo.... Não vai pegar nenhum dos dois." Provérbio Russo.

Então perceba que o foco mais uma vez está presente, Marcela precisa fazer uma escolha, por qual área começar? **Princípio de Pareto**, [representado por 80/20 \(\[https://pt.wikipedia.org/wiki/Pr%C3%ADncipio_de_Pareto\]\(https://pt.wikipedia.org/wiki/Pr%C3%ADncipio_de_Pareto\)\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Pr%C3%ADncipio_de_Pareto). Segundo este princípio, para muitos eventos, aproximadamente 80% dos efeitos vêm de 20% das causas. Isto soa familiar para a Marcela. "80% das suas vendas vêm de 20% dos seus clientes", disse ela ao lembrar de um gerente comentar sobre o Princípio de Pareto com ela durante uma reunião. De uma forma simples, Pareto nos aponta para uma direção muito clara: a maioria do que você quer chegará graças as coisas mais importantes que você fizer.

Resultados extraordinários são criados desproporcionalmente, por meio de menos ações de do que a maioria das pessoas supõe.