

## Os desafios do foco

João acordou numa segunda-feira decidido a ter um dia diferente, aliás, uma semana diferente.

Enquanto ele tomava seu café revisava a sua lista de sucesso e pensava: hoje meu dia vai render 30 horas!

Ao chegar no trabalho, começou a fazer as suas rotinas: responder e-mails, ligar para fornecedores, contador, agendar pagamentos... Enfim, até a hora do almoço o tempo passou muito rápido. Quando ele voltou, olhou a sua mesa e pensou: já trabalhei tanto... Vou me dar um tempinho para ver o site de esportes.

O que era para ser 20 minutos se tornou uma hora. Quando ele decidiu começar a trabalhar bateu aquele desânimo... Ao ir para casa ele ficou pensando: “porque até antes do almoço eu fiz tudo numa boa e depois do almoço fiquei enrolando? Amanhã será diferente!”

No dia seguinte o que você acha que aconteceu? Se foi que o João não rendeu como ele esperava, você acertou.

Não se convença de que “será diferente amanhã”. McGonigal explica que temos a mania de pensar que acordaremos com mais motivação e energia no dia seguinte. Quando acreditamos que faremos uma escolha diferente no próximo dia, quase sempre cedemos às tentações no momento atual.

A recomendação para o João neste caso é: foca no agora, não proteja as coisas se não as chances dele deixar as coisas para depois é grande.

Outra coisa que pode ajudá-lo a lidar melhor com essas mudanças é se dar recompensas durante todo o processo. Pesquisas sugerem que, ao associar tarefas a um pequeno “prêmio”, o cérebro passa a encará-las como algo saudável e positivo.

Então o João pode fazer o seguinte: ao concluir sua lista de tarefas da semana, ele pode por exemplo ir ao cinema, ou ir jantar num restaurante que ele quer conhecer.

Enquanto o João não tomar consciência que o seu futuro poderá ser prejudicado se ele continuar a realizar os seus maus hábitos, não adianta pensar em motivação e disciplina.

Então a dica aqui para o João é: **não continue a adiar, dizendo para si mesmo que um dia você irá mudar**. Em vez disso, olhe para os piores cenários possíveis, como por exemplo, João começa a imaginar que ele trabalha na Apeperia por 15 anos, na mesma função. O problema não é ele ficar na mesma empresa tanto tempo, mas sim que ele faz a mesma coisa, enquanto vê seus colegas de trabalho se destacando como líderes ou profissionais reconhecidos que atuam em outras empresas. João, é esse o futuro que você deseja para si?

O João precisa usar tudo isso para impulsionar a sua motivação. Esta é uma motivação pela negativa, mas que pode ser de grande utilidade no sentido de você perceber o que valoriza, o que pretende alcançar e que coisas lhe são significativas. Ao perceber o impacto negativo de alguns dos seus hábitos e o quanto o afastam dos seus objetivos de vida, pode descobrir um gatilho que faça disparar a sua motivação para fazer o que acha ser o mais correto e vantajoso.