

## Foco na vida pessoal

A Patrícia trabalha com o João no setor administrativo da Apeperia e adivinha?

Ela também tem dificuldade em manter o foco.

Bem-vinda ao clube, Patrícia! Você não está sozinha.

Mas vamos analisar a situação mais no detalhe. Já reparou que as pessoas são, por vezes, genéricas em suas colocações?

Por exemplo, se eu pergunto o que a Patrícia espera conquistar durante esse ano ela pode responder: quero ser feliz!

Mas o que é ser feliz?

Ter um emprego estável, onde a gente goste de estar. Ter uma vida mais saudável porque praticamos atividade física.

Viajar para conhecer lugares diferentes.

Ter estabilidade financeira?

Percebeu que as respostas podem ser diversas?

Isso pode variar de pessoas para pessoa, o que é felicidade para a Patrícia pode não significar o mesmo para mim ou para você. Mas o ponto é: tenha foco nisso também.

Então o ideal é que a Patrícia comece a refletir sobre o que ela espera alcançar durante os próximos dois anos por exemplo. No curso sobre hábitos falamos muito sobre essa questão e só quero reforçar que se formos genéricos em nossas ideias, as chances de não conseguirmos tirar nossos planos do papel são maiores e isso é justamente o que não queremos.

Se a Patrícia quer olhar para as coisas que fez e se sentir orgulhosa, a hora é agora. Se não entra ano e sai ano e ela sempre ficará com aquela sensação do poderia; - Eu poderia ter me esforçado mais. - Eu poderia ter feito mais. - Eu poderia ter estudado mais.

Essas sensações não são saudáveis porque ela se prende ao passado, e o passado volta? Não! A hora é agora.

Então vamos ver algumas ações que a Patrícia pode realizar para ela lidar melhor com o seu foco.

Vale a pena lembrar que algumas coisas podem parecer difíceis, para não dizer impossíveis, de implementar. Mas lembre-se: a vida é um treino, onde todos os dias podemos dar um passo a mais para conquistar o que quisermos.

A Patrícia é daquelas pessoas elétricas, que faz mais de uma coisa ao mesmo tempo, estuda, precisa cuidar do seu filho e esposo, dar atenção para sua mãe e manter o seu trabalho em dia. Você se identificou? Bom, se você enfrenta um cenário semelhante ao dela, presta atenção nessa primeira dica.

### Desconecte-se

Que o mundo está cada vez mais digital, nós já sabemos. Mas qual é a consequência de uma vida conectada por 24 horas? Para Daniel Goleman, autor do best-seller Inteligência Emocional, corremos o risco do empobrecimento da atenção, pois estamos constantemente lutando contra as distrações das telas – tablet, celular, computador, TV – e quase sempre perdemos.

Ao ficarmos online, nossa concentração é afetada o tempo todo. Pulamos de um assunto para outro muito rapidamente, sem nos aprofundarmos em nada.

Se precisar focar para valer em uma tarefa, não hesite em se desconectar nessas horas. A simples atitude promete aumentar seu rendimento.

Vale aqui algumas sugestões ou regras se você precisa de mais disciplina: - Ao fazer algo importante, como revisar um relatório ou uma linha de código ou um texto importante, tire o seu celular de perto de você, esconda ele mesmo, assim você não vai ter que lutar contra a compulsividade de querer olhar ele a cada 30 segundos para ver seus emails ou redes sociais. Mas qual a relação disso com os objetivos da Patrícia, que é ser mais saudável, por exemplo?

Simples, ela perdeu as contas de quantas vezes se trocava para ir na academia e acabava desistindo porque sentou no sofá da sua casa e pensou: vou olhar o meu facebook só um pouco e já vou malhar. E quando se deu conta, ficou tarde e deixou de ir.

Outra coisa que a Patrícia precisa prestar atenção é: em **treinar seu cérebro**.

Mas como assim?

Bom, a rapidez dá o tom da comunicação de hoje. A linguagem é simplificada, recheada de abreviações. Como por exemplo essas conversas da Patrícia no Whatsapp.

As outras conversas que ela mantém seja no Whatsapp ou no Chat do facebook são sempre cheias de abreviações.

Mas ela pode dizer: as coisas mudaram! Eu abrevio porque fica mais fácil de conversar. Concordo, faz sentido, mas com isso mandamos a seguinte mensagem para o nosso cérebro: vamos simplificar tudo porque não tenho tempo.

E o que acontece quando ela precisa enviar um email para um cliente ou responder uma prova dissertativa? Várias abreviações, e querendo ou não, isso não é bem visto dependendo do contexto. Uma conversa com a amiga no Whatsapp tudo bem, mas imagina escrever uma redação do vestibular ou ENEM cheio de abreviações?

A Patrícia pode me dizer que não é bem assim! Ela sabe diferenciar uma conversa de um e-mail ou prova.

Tudo bem, mas é um risco que corremos já que o hábito de abreviar faz parte dela, de repente numa prova onde a tensão é grande, ela não repare nesse detalhe, e isso vai prejudicar a sua nota.

Assim, é cada vez mais difícil que as pessoas consigam foco e concentração para, por exemplo, ler um livro de 200, 300 páginas. Até as conversas longas estão ameaçadas de extinção, assim como nossa capacidade de argumentação. Incentive a si mesma a fazer diferente.

Se a Patrícia ler uma obra clássica cheia de páginas, ela estimula seu cérebro a pensar em enredos maiores e detalhados, que, em geral, não são de fácil digestão e exigem uma dedicação maior.

Por fim, mas não menos importante **Acalme a mente**.

A Patrícia já ouviu as pessoas falarem sobre os benefícios da meditação, mas ela sempre achou que aquilo não era para ela. "Sou muito agitada!"

É bem provável que ela pense assim porque nunca teve a chance de aprender a técnica, mas ela precisa saber que há opções práticas, ao alcance de todos, para sossegar a cabeça, além da meditação.

Um exemplo é, pela manhã, organizar uma lista de tarefas do dia. Ao criar uma ordem de prioridades, o cérebro forma uma imagem mental do que precisa ser feito e já prevê a satisfação que será sentida depois da realização.

Sabe o que essa simples ação pode trazer de resultado? Isso diminui a ansiedade e faz agir.

O fluxo da sua atenção está sendo interrompido pelas emoções. Se não der para resolver a questão de imediato e livrar a mente, tente isolar a preocupação até terminar o trabalho. O ideal é reservar uns minutos para ir a um lugar silencioso e respirar fundo algumas vezes. Espere o corpo se acalmar e sinta diminuir a pressão e a intensidade da adrenalina. Depois, imponha metas de curto prazo. Se a Patrícia não se desafiar a finalizar mais duas páginas na próxima meia hora, ficará mais fácil manter a atenção do que se pensar só no fim da tarefa. Lembre-se de que, quanto antes terminar, mais cedo poderá tratar do assunto pessoal. Então o pulo do gato nessa situação é **saber isolar as preocupações**.

E você, o que tem feito para estimular o seu foco? Lembre-se que você pode compartilhar suas dicas comigo e com os outros alunos através do Fórum da Alura.