

 02

## O teste dos 30 dias

Um dos grandes objetivos da Sandra é conseguir desenvolver seu Círculo de Influência. Mas se ela não tiver consciência sobre isso, provavelmente ela vai se esquecer e voltar aos seus antigos hábitos.

Então vamos lançar um desafio para a Sandra e se você quiser desenvolver o seu Círculo de Influência participe também. Eu vou fazer também.

Não se preocupe que os desafios não serão nada complexo, a seguir veremos vários exemplos de como podemos usar os eventos do nosso cotidiano, inclusive os mais singelos, para desenvolver nossa capacidade proativa para lidar com as pressões que acontecem em nosso dia a dia.

A questão é pararmos para pensar em como lidamos com as promessas e os compromissos assumidos, com o engarrafamento do trânsito, metrô lotado, motoristas impacientes no trânsito, um cliente furioso ou com uma criança desobediente.

A questão está em como vemos os problemas e onde concentramos nossas energias. A linguagem que usamos também faz parte deste processo.

Desafiamos a Sandra, e você a testar o princípio da produtividade durante 30 dias.

Tente, simplesmente, e veja o que acontece.

A nossa missão durante este desafio será focarmos apenas em nosso Círculo de Influência. Vamos assumir pequenos compromissos e ser fieis a eles.

Importante: seja um guia e não um juiz. Seja um modelo e não um crítico. Seja parte da solução e não do problema.

Tente isso no seu relacionamento, seja namorada ou esposa, com a sua família, na faculdade e em seu trabalho.

Ninguém disse que seria fácil, então quando você cometer um erro (ficou impaciente, por exemplo), admita isso, corrija o engano e aprenda com ele. Imediatamente.

A ideia é fazer com que a gente não se refugie em um estado de espírito acusador (aquele voz interior que diz que erramos, que não conseguimos fazer nada direito e por ai vai...) nem que a gente coloque a culpa nos outros. Chega de terceirizar a culpa.

Pode parecer nada fácil, mas lembre-se de focar naquilo que você pode. Nesta fase não alguns pensamentos não terão espaço.

“Queria um aumento de salário” ----> “Vou rever meus gastos”

Durante este teste precisamos ter muita consciência sobre o julgamento das fraquezas alheias também. Ao invés de acusações, estimule a compaixão.

Provavelmente a gente vai se deparar com coisas que não concordarmos, pode ser o rumo de um projeto, o horário de um compromisso, o escopo que o cliente definiu. É importante esclarecer que o Círculo de Influência não significa que temos que concordar com tudo, mas sim que a gente possa entender que o que os outros estão fazendo, ou que deveriam fazer não

importante tanto. O que importa é a resposta que a gente escolher para uma determinada situação e o que a gente deveria fazer.

Dica: se começar a pensar que o problema está “lá fora”, pare.

Esta maneira muitas vezes é a raiz dos nossos problemas.

As pessoas que exercitam sua capacidade de focar no Círculo de Influência dia após dia conseguem pouco a pouco, expandir esta liberdade.

Lembre-se que somos responsáveis por nossa própria eficácia, por nossa felicidade e, me arrisco em dizer, pela maioria das circunstâncias que nos rodeiam.

Saber que somos responsáveis e capazes de responder, é uma característica fundamental para manter a eficácia e para todos os hábitos eficazes que vimos durante essas aulas.

Lembrando que você pode compartilhar o resultado ou como tem sido o seu desafio dos 30 dias através do nosso Forum.

Não existe processo certo ou errado, existe o processo que fizer mais sentido para você estimular o seu Círculo de Influência e quanto mais você praticar, mais vai entender o que pode ser melhorado.