Foco: trazendo mais resultados para o dia a dia

Algumas dicas de ter mais foco, como, por exemplo: desabilitar as notificações do celular, usar o F11 enquanto estiver trabalhando para não dar aquela vontade de acessar as redes sociais, será que seria suficiente?

Provavelmente não, então vamos nos aprofundar mais para entender quais são as áreas periféricas que rondam o foco para começarmos a ter mais consciência das coisas e a melhoria vai começar a acontecer.

**Não deva nada**

É importante que a Marcela entenda que quando falamos em dever não nos limitamos apenas à questão financeira. Quanto mais ela pagar em dia suas contas, melhor: não pagará juros nem perde tempo tendo que reemitir boleto dependendo da situação. Além disso, me refiro a não dever e-mails, ligações, respostas para as pessoas.

Às vezes, a Marcela está no corredor da empresa e vê a advogada da empresa que lhe cobra os contratos do cliente assinados ou os contratos de trabalho, com os novos profissionais contratados. Marcela responde: “te mando hoje sem falta”. Passados dois dias ela encontra a advogada novamente entre uma reunião e outra. Sem jeito ela diz que não se esqueceu, só ficou sem tempo, mas que até amanhã ela entregará. Que situação, hein?

Como a Marcela consegue focar no seu trabalho quando sua mente fica mandando recados para ela o dia todo, como se uma voz falasse: não esqueça dos contratos. No curso sobre produtividade falamos sobre o Método GTD (*Getting Things Done*). Se a Marcela precisa fazer algo, simplesmente faça. Não existe nada pior do que algo que poderia ser feito hoje ficar para a próxima semana.

Ser responsável com o que nos comprometemos nos ajuda a ficar tranquilos ante as demais pessoas e com nós mesmos. É melhor fazer tudo o que for possível para se libertar dos compromissos e não ter que se esconder ou ficar com vergonha por não ter feito o que combinado.

**Descanse e aja**.

Geralmente a Marcela fica naquela pilha: preciso zerar minha lista para o sucesso! E quando alguém diz para ela que é importante descansar, geralmente diz: a vida é muito curta para descansar enquanto eu posso trabalhar.

Uau! Quanto orgulho da Marcela. Ela está realmente engajada, mas nem tudo são rosas. Vale a pena enfatizar aqui que ser uma pessoa decidida é muito importante, as pessoas passam a confiar mais se o discurso está alinhado com a prática, mas a Marcela precisa achar um ponto médio, seu equilíbrio. Tudo que é em excesso pode ser prejudicial.

Quantas vezes ela se viu estressada, pressionada, agonizada por que tinha tantas coisas para fazer? Marcela, tenho um recado para você: permita-se descansar se estiver em um momento no qual você se sente sem saída.

“Mas meu chefe não vai me dispensar! Ele é muito chato com isso!”.

Infelizmente essa realidade não acontece só com a Marcela e é compreensível. Mas é melhor chamar o chefe dela para uma conversa e explicar o cenário para que ele entenda também o que se passa com ela. Sugestão para a Marcela fazer os cursos sobre [Comunicação](https://www.alura.com.br/curso-online-comunicacao), caso não se sinta muito segura para ter esse tipo de conversa com seu chefe.

**Reflita sobre seu dia**

A Marcela já reflete sobre como foi o dia dela, mas parece que usa um chicote invisível para se autoflagelar porque só fica listando as coisas que esqueceu de fazer ou que não deram certo. Pensar sobre o andamento do dia é uma ótima forma para a Marcela revigorar o seu corpo e mente. Assim, ela consegue avaliar como se sente e pode traçar estratégias para afastar energias negativas e melhorar continuamente seu estado espiritual e físico. Por meio desse exercício de autoconsciência, ela poderá:

* Tomar decisões com base naquilo que te faz bem;
* Pensar em formas melhores de fazer suas tarefas;
* Dedicar parte do seu tempo para cuidar de si mesmo;
* Otimizar a rotina para ter mais tempo para lazer.