**ABECEDAIRE DU FOCUS**

**A** / ACCOMPLIR

Être focus consiste à accomplir ce qu’on a décidé d’accomplir, un point un trait. Par ailleurs, les personnes focus sont des personnes accomplies, car à long terme, le focus bat la compétence et l’expérience. Accomplir cette tâche, terminer cette action, clôturer cette initiative sans histoires et surtout sans excuses ; c’est le prix de ton focus. Les événements extérieurs peuvent certes freiner, mais ne doivent pas stopper ton focus dans l’accomplissement.

**B** / BUT

Imagines-tu les matches de la coupe du monde sans aucun but ? Imagines-tu un joueur pendant 90 mns sur le terrain sans poteaux où marquer un but ? Résultats : insatisfaction, fatigue, découragement, frustration... Quel est ton but en démarrant ce projet, cet email, cette conf-call ? Quel est le but ultime de ton engagement aux plans personnel et professionnel ? Si ton but est imprécis, ton focus sera indécis.

**C** / CONCENTRATION

Pense à la précision d’un laser. Pense à la détermination d’un yoggiste. Pense à faire abstraction de tout ce qui se passe, pour un instant bien défini, pour concentrer tes pensées et ton énergie vers ce qui compte le plus, pour toi. Tu penses que c’est impossible ? Imagine toi donc dans un avion dont le pilote n’est pas concentré au décollage et à l’atterrissage…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**A propos de l’Art du Focus**

Depuis 2020, nous avons formé et accompagné **plus de 3000** personnes de **18 pays** pour améliorer leur focus et celui de leurs collaborateurs. Nous poursuivons cet engagement au quotidien :

* Parce que le manque de focus est l’une des **contraintes majeures** à l’atteinte de nos objectifs personnels et professionnels
* Parce qu’à long terme, le focus **dépasse le talent**
* Parce que pour créer de l’impact, chacun de nous doit arrêter de compter les heures, et faire plutôt en sorte que **chaque heure compte**.

Abonnez-vous sur nos différents canaux, et restons connectés pour votre focus !

**Facebook** : [www.facebook.com/artdufocus](http://www.facebook.com/artdufocus)