

# Desenvolvimento Pessoal T5 - ONE

**Foco: trazendo mais resultados para o dia a dia**

## 01. A ILUSÃO DE SER MULTITAREFA

# Introdução

---

## O que você vai aprender neste curso:

- Os principais vilões do foco
- Relação entre foco e disciplina
- Porque nos distraímos
- Exercícios para estimular o foco
- Definir objetivos que façam sentido

## Ao final do curso esperamos que você:

- Se organize melhor
- Crie estratégias para manter seu foco
- Promova seu autoconhecimento
- Menos distrações
- Mais força de vontade

# O inimigo invisível

---

Cuidado!

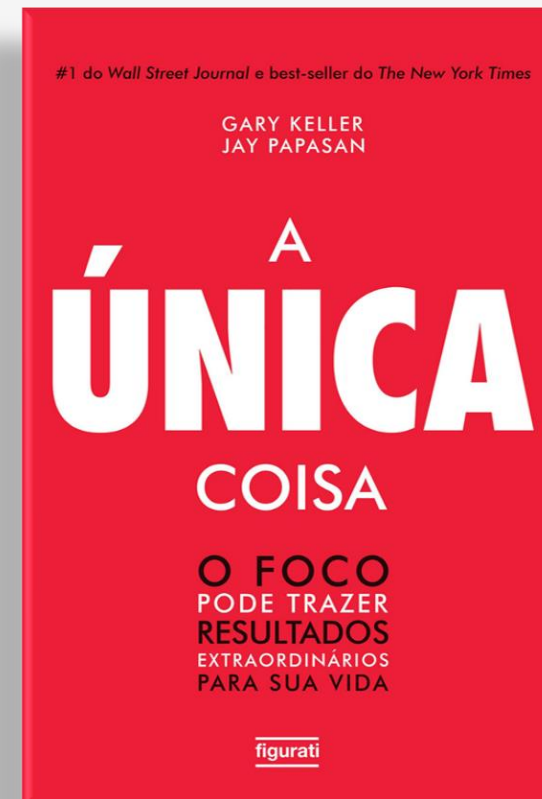
Para uma lista funcionar tem que ter **AÇÃO!**

Listas não funcionam?

É preciso criar listas de sucesso, criada propositalmente para buscar resultados extraordinários.

 Listas de tarefas = longas

 Listas de sucesso = curtas



# O inimigo invisível

## Listas mais diretas: foco na prioridade

*"Se você persegue dois coelhos ao mesmo tempo...Não vai pegar nenhum dos dois."* Provérbio Russo.

### Princípio de Pareto:

- 80% dos efeitos vem dos 20% das causas

### Princípio de Pareto



## Objetivos 2018

~~Ser mais saudável~~  
~~Falar inglês~~  
~~Viajar mais~~  
~~Poupar mais dinheiro~~  
~~Aproveitar mais a vida~~  
~~Passar mais tempo com a família~~  
~~Ter mais tempo para mim~~  
~~Aprender algo novo~~  
~~Gastar menos~~



# FOCO

# O inimigo invisível

---



A maioria do que você quer chegará  
graças as poucas coisas que você fizer

## Lista de tarefas

Posso fazer  
Posso fazer  
**Devo fazer**  
Posso fazer  
Posso fazer  
**Devo fazer**  
**Devo fazer**  
Posso fazer  
**Devo fazer**



## Lista de sucesso

**Devo fazer**  
**Devo fazer**  
**Devo fazer**  
**Devo fazer**

# Agora é a sua vez

---

A chamada Lei de 80/20 de Pareto diz que os seus objetivos podem ser realizados com 20% da sua dedicação, sendo que essa lógica pode ser inserida em qualquer aspecto de sua vida: realização pessoal, sucesso profissional, condicionamento físico, etc. Pareto acreditava que você deve reduzir o seu foco em diversos setores de seu cotidiano, reforçando somente o que pode desencadear um grande benefício. Na sua visão, as pessoas devem avaliar a sua volta o que realmente é importante e se focar nessas ações totalmente. Pensando nisso, reflita sobre como você pode usar este princípio a favor da sua vida pessoal e profissional.

Qual a principal ação que você pode fazer para garantir os melhores resultados para?

Preciso focar nos estudos para ver resultados positivos em relação a emprego para ter mais saúde, bem estar e qualidade de vida.

Criar rotinas e horários para manter os estudos, atividade física e meditação, pois essas práticas podem melhorar meu foco nos estudos que vão me fazer alcançar o objetivo final, o emprego que vai me dar condições de cuidar ainda melhor da saúde.

# Foco

---

- **Seja simples:**

Não se preocupar em acumular tarefas, quanto mais focar em ser produtiva, melhor. Permita que o mais importante direcione o seu dia.

- **Diga não:**

Talvez esta seja uma das tarefas mais difíceis de realizar. Sempre que precisar fazer algo e surgir alguma coisa, o ideal é dizer “agora não” para qualquer coisa que poderia fazer em vez de concluir o que é mais importante. É preciso entender a importância de que fazer a coisa mais importante é sempre o mais importante.

- **Quais ações posso realizar para atingir o objetivo maior?**

Ir a eventos

Com quem me conectar no LinkedIn?

Escrever post para meu blog

Participar de encontros sobre gestão de projetos

**FOCO** → Escrever post para meu blog.

**FOCO**

APRENDA A DIZER NÃO

O MAIS IMPORTANTE É O PRINCIPAL



# Sugestão de leitura

---

Lidar com mudanças nem sempre é algo fácil. Pensando nisso, recomendamos a leitura do artigo [Como se Adaptar](https://pt.wikihow.com/se-Adaptar). Esperamos que este artigo te dê boas ideias para lidar melhor com as mudanças.

Link: <https://pt.wikihow.com/se-Adaptar>

# Multitarefa

---

## Ser multitarefa significa ser mais produtiva?

*"Fazer muita coisa ao mesmo tempo é meramente a oportunidade de estragar mais de uma coisa ao mesmo tempo."*

*Steve Uzzell*



**Fazer muita coisa ao mesmo tempo não  
é eficiente nem efetivo**



**Popularizou-se que ser multitarefa indica alta  
capacidade de execução**

Resgate em suas memórias:

Como você tem se comportado?

Se você joga no celular durante a refeição

Responde um e-mail enquanto fala com outra pessoa

Se responde e-mail enquanto revisa planilhas. ..

# Multitarefa

---

## Distrações



Perdemos 28% do nosso tempo num dia normal de trabalho devido à ineficácia de ser multitarefa.

Distrações e perturbações fazem parte da rotina



Fazer uma coisa por vez



O cérebro possui canais, e por isso somos capazes de processar diferentes tipos de informação em diferentes partes dele.

# Lista de sucesso

---

## ***Lista de desejos/tarefas:***

- Exercício físico
- Yoga
- Meditação
- Terapia
- Inglês
- Programação
- Ter mais momentos de lazer
- Estágio
- Faculdade
- Mudança na alimentação
- Ler livros (20min ao dia)
- Escrever letra de músicas
- Ganhar dinheiro

## ***Lista de sucesso:***

- Terapia
- Exercício físico (*1h por dia*)
- Programação (*4h por dia*)
- Meditação (*10min por dia*)
- Mudança na alimentação

# Sugestão de leitura

---

Dizer “não” nem sempre é fácil, porque temos o receio de sermos mal vistos, mas muitas vezes é importante.

Pensando nisso, compartilho o vídeo Carreira por Abilio Diniz: Diga não com Clareza e espero que ele te inspire a entender o poder de dizer não.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SZ2B6rL2wPY>



# Sugestão: hábito de leitura

O aluno Daniel Cadore fez uma super sugestão no Fórum que gostaria de compartilhar com você:

"Tenho uma recomendação para quem quer adquirir ou manter o hábito da leitura. O site ou app Skoob é bem legal, nele você pode criar sua meta de leitura anual, ela será incorporada com a meta dos outros usuários, e todos participam de uma super meta coletiva, sem contar que tem a funcionalidade paginômetro, que conta as páginas que você já leu. É um site/App bem legal pra quem curte leitura. E de quebra, recomendo dois livros que li esse mês que me encantaram: <https://www.casadocodigo.com.br/products/livro-mantra-produtividade> (O mantra da Produtividade) um livro muito bem escrito com várias dicas sobre produtividade. <https://www.casadocodigo.com.br/products/livro-learning> (Learning 3.0) Esse livro é encantador, aborda um novo conceito de aprendizagem, primeiro retrata como fomos moldados para aprender, depois reconstrói todo um modelo novo, uma metodologia muito linda. Abraço pra todos."



# Para saber mais

---

O aluno Daniel Cadore compartilhou uma dica muito legal sobre meditação.

Uma atividade que pratico para buscar bem-estar e que me ajuda muito é meditação. Participo de uma aula semanal de meditação Vipassana, ministrada por um professor Leigo (praticante de Budismo, porém não é monge) que mistura os ensinamentos do Buda e bastante Neurociência. As aulas são mais para discutir a prática e os benefícios da meditação, mas a meditação em si, deve ser feita (e ele cobra que seja feita) todos os dias. Sentar, fechar os olhos, prestar atenção na respiração, não julgar os pensamentos e manejar eles até irem embora. Bem simples de falar, um baita desavio de fazer. Mantenho essa rotina há aproximadamente cinco meses, estou "engatinhando" mas já sinto benefícios, ainda não criei o hábito, mas faço todos os dias, e em muitos momentos do dia, esse é o meu presente do dia! Abraços



## 02. CRENÇAS



# Sucesso e disciplina

---

Quantas crenças construímos e acreditamos ao longo da vida?



Estado psicológico em que  
acreditamos numa premissa



Pessoa bem-sucedida é aquela que tem uma vida disciplinada.

Mito

Não precisamos de mais disciplina do que já temos

Só precisamos direcionar e manejá-la melhor

# Sucesso e disciplina

---



O sucesso não é uma maratona sistematizada

SUCESSO É UMA CORRIDA DE CURTA DISTÂNCIA

# Sucesso e disciplina

---

## Mas como funciona na prática?

Seja uma pessoa de hábitos poderosos e use a disciplina para desenvolver esses hábitos.



Lista de livros para ler no ano

Separar por meses

Lista de sucesso!

**CONSTRUA UM  
HÁBITO POR VEZ.**

**DÊ A CADA HÁBITO  
TEMPO SUFICIENTE**

# O que está por trás do momento Eureka?

---

## Esforços cognitivos exigem energia

Como por exemplo:

- Memórias
- Atenção
- Percepção
- Representação de conhecimento
- Raciocínio
- Criatividade em resolução de problemas.



O cérebro tem dois sistemas mentais semi-independentes, amplamente separados.



### Sistema descendente

Capacidade Computacional e trabalha constantemente.

Funciona silenciosamente para resolver nossos problemas.

### Sistema ascendente

É multitarefa.

Ele analisa o que está em nosso campo de percepção.

# O que está por trás do momento Eureka?

---



Tarefas mentais são divididas entre os dois sistemas  
para que consigamos fazer o mínimo de esforço e gere  
ótimos resultados

# Reflexão e ação com foco

---

## Dicas para melhorar o foco:

- Desabilitar notificações do celular;
- F11 pra expandir a janela do navegador.

## Não deva nada.

### Além da questão financeira, não deva:

- E-mails;
- Telefonemas;
- Respostas.

## Benefícios da responsabilidade:

- Mais tranquilidade com os outros e conosco;
- Liberdade;
- Evita constrangimentos

## Descanse e aja.

### Reflita sobre o seu dia:

#### *Exercício de autoconsciência.*

- 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.

**SAIA DO PILOTO AUTOMÁTICO.**

# Sugestão de leitura

---

Crenças são a estrutura mais importante do comportamento de cada indivíduo. Quando acreditamos em algo, muitas vezes nosso comportamento inconsciente nos autoboicota, trazendo resultados negativos.

Pensando nisso, gostaríamos de compartilhar um artigo no qual se fala sobre como cuidar disso: [Coaching - Um Método Revolucionador para o Desenvolvimento Pessoal e Profissional](https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5873/Deise%20Maria%20Traesel.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

**Link:**

<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5873/Deise%20Maria%20Traesel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# Sugestão de vídeo

---

Assisti um vídeo bem interessante que tem várias dicas para criarmos Mapas Mentais.

Espero que seja útil para você: [Como Fazer Mapas Mentais em 7 Simples Passos.](https://www.youtube.com/watch?v=CZwMOdN5hyY)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=CZwMOdN5hyY>

## **Softwares de mapas mentais:**

- mindmeister
- Xmind
- MindNode
- miro



# Sugestão de aplicativos

---

Você pode criar Mapas Mentais no papel, mas se preferir usar plataformas, conheça essas opções. Vale apenas lembrar que a ferramenta precisa ser simples.

O ambiente de criação/desenvolvimento não pode se tornar um fator de distração, com muitos detalhes que podem tornar a criação dos mapas mais dificultosa.

**1 MIND MEISTER** (grátis e pago) Seu grande diferencial é por ser online; Acessível de qualquer lugar; Visual bem agradável. Download: <https://miro.com/mind-map-software/>

**2 MIND NODE** (grátis) Programa muito simples e prático de se utilizar no dia a dia; Sua desvantagem é que é compatível somente com MAC OS, iPad e iPhone; Foi classificado pela Apple como “App Store Best”; Download: [www.mindnode.com](http://www.mindnode.com)

**3 FREE MIND** (grátis) Freemind é programa de Software Livre para criar Mapa mental. Ele é bem simples e objetivo. Download: <http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Download>

**4 XMIND** Possui um visual agradável e diversas formas de compartilhamento dos mapas e salvá-los no servidor XMind; XMind é a versão grátis, já as versões mais completa (XMind Pro, e XMind Plus) são pagas; Download: <http://www.xmind.net/download/win/>

**5 FREE PLANE** (grátis) Outro programa bem simples de ser utilizado; O ponto fraco é seu visual, não muito agradável; Disponível para Windows, MAC OS e Linux; Download: [http://freeplane.sourceforge.net/wiki/index.php/Main\\_Page](http://freeplane.sourceforge.net/wiki/index.php/Main_Page)

**6 MIND MANAGER** (pago) Um programa bem completo; Porém não há versão grátis; Disponível para Windows e MAC OS; Download: <http://www.mindjet.com/mindmanager/>

# Sugestão de aplicativos

---

7

**MIND MAPR** (complemento Chrome) Este tem uma particularidade interessante, trata-se de um complemento do navegador Google Chrome; É possível criar mapas mentais diretamente pelo navegador, sem necessidade de conexão com internet;

Download: <https://chrome.google.com/webstore/detail/mind-maps-for-google-chro/eiphidhdhamekjmhjgdahlcnhnmagkjp?hl=pt-BR>

8

**COGGLE** (grátis) Também online; Permite mais de uma pessoa trabalhar no mesmo mapa mental; Acesso: <http://coggle.it/>

9

MindMup <https://drive.mindmup.com/>

Existem dezenas de outros programas e aplicativos para criação de Mapas Mentais e Conceituais. Caso você conheça mais algum interessante, por favor, compartilhe conosco através do Fórum.

### 03. FORÇA DE VONTADE

# O poder da força de vontade

---

## O que pode impactar nossa expectativa e a forma como trabalhamos?

- 1 **Estresse** no trabalho (todo dia a mesma coisa);
- 2 Excesso de **autoconfiança** (isso vai ser fácil);  
**obs:** pode gerar frustração.
- 3 Pensamento **negativo** (eles não vão gostar);
- 4 Esperar pela **inspiração** ideal (boa desculpa para procrastinar);
- 5 Falta de **sono** (dormir pouco não me afeta).

Estes são os sintomas...

Raiz do problema: **Força de vontade.**

A força de vontade, muitas vezes, é aquilo que vai nos impulsionar para nós mantermos nosso foco e consequentemente conquistarmos aquilo que esperamos.

Não deu certo?

**Buscar uma alternativa!**

**Força de vontade** > Quero muito, mas não consegue >  
Quero mesmo? > Esse é o caminho certo?

**Como colocar a força de vontade para funcionar?**

- Implementar novos comportamentos;
- Resistir as tentações;
- Suprir emoções;
- Suprimir impulsos;
- Tentar impressionar os outros;
- Lidar com o medo;

# Sugestão de leitura

---

Ter força de vontade significa sermos capazes de fazer o que devemos de forma intencional, vencendo as dificuldades e/ou os estados de ânimo. A força de vontade estabelece uma relação muito forte com a motivação.

Pensando nisso, recomendamos a leitura do artigo: [10 exercícios para melhorar a sua força de vontade e autodisciplina](https://www.miguellucas.com.br/10-exercicios-para-melhorar-a-sua-forca-de-vontade-e-autodisciplina/).

Link: <https://www.miguellucas.com.br/10-exercicios-para-melhorar-a-sua-forca-de-vontade-e-auto-disciplina/>

# Como manter a força de vontade

---

## **Psicóloga Kelly McGonial – Stanford**

A força de vontade não é um aspecto inalterável do ser humano, mas uma relação complexa da mente e do corpo, que pode ser comprometida por:

- Noites mal dormidas;
- Estresse;
- Alimentação inadequada.

## **A prática leva a perfeição!**

A força de vontade funciona como um músculo (comece devagar e vá aumentando o desafio gradualmente).

[www.ativo.com](http://www.ativo.com)

# Como manter a força de vontade

---

## **Força de vontade diminui quando estamos cansados**

- Foque na meta quando estiver mais disposto;
- Não retome hábitos ruins: fumar, fastfood ou comida congelada.

*"Uma dieta com mais vegetais e menos alimentos processados oferece mais energia ao cérebro e pode melhorar todos os aspectos necessários para manter a determinação com suas metas." – McGonigal.*

## **Para manter a força de vontade:**

- Combata o stress.

## **Estresse e força de vontade não andam juntas.**

Quando há desequilíbrio emocional, encontrar determinação fica muito difícil.

-> Sono é regulador e nos faz sentir melhor

# Os desafios para manter o foco

---

“Quando acreditamos que faremos uma escolha diferente no próximo dia, quase sempre cedemos às tentações no momento atual.” (McGonigal)

## **Ação:**

**Foco no agora!**

**Faça as coisas agora!**

## **Recompensas:**

Pesquisas sugerem que, ao associar tarefas a um pequeno “prêmio”, o cérebro passa a encará-las como algo saudável e positivo.

## **Sem consciência...**

Não adianta pensar motivação ou disciplina

## **Não diga que um dia você vai mudar...**

- Reflita sobre o que você espera conquistar
- Usar gatilhos para impulsionar a motivação



# Recompensas

---

Recompensas é uma ótima maneira de trabalhar a nossa motivação, força de vontade e foco. Pesquisas sugerem que, ao associar tarefas a um pequeno “prêmio”, o cérebro passa a encará-las como algo saudável e positivo.

E você, já parou para pensar nas suas recompensas?

Aproveite este momento para revê-las (caso você já pratique). Se você ainda não pensou em recompensas, abra um “doc” no seu computador ou anote em um caderno as coisas que você precisa fazer e o que vai se dar como recompensa por cumpri-la.

## **Recompensas:**

- Fazer um brigadeiro
- Fazer pipoca e assistir um filme/série
- Escutar música

## 04. EQUILÍBRIO NA VIDA

# Como buscar o bem estar

---

**Ninguém tem tempo sobrando**

**Mas existem alternativas**

**Porque se desconectar do trabalho é tão difícil?**

Culpa

**Ficar doente!**

Alerta

# Como buscar o bem estar

---

## Ação

- ☐ Estabeleça períodos, mesmo aos finais de semana;
- ☐ Estabeleça metas anuais para evolução na dimensão profissional e pessoal. Exemplos: treinar com um profissional trainer, jantar fora 1x por semana, assistir futebol, ir ao cinema etc;
- ☐ Avaliação de performance a cada 3 meses;
- ☐ Férias no mínimo 10 dias. Conheça lugares diferentes.

**AGORA É A SUA VEZ DE  
PENSAR NO QUE VAI FAZER  
PARA APROVEITAR MELHOR A  
VIDA.**

# Como buscar o bem estar

---

## **Esqueça o trabalho no fim-de-semana**

- Fuja dos problemas durante o tempo livre
- Use seu tempo com as tarefas profissionais no momento certo

## **Preencha seu tempo com atos significantes**

- Planeje-se para ocupar seu tempo com que realmente tem valor e lhe dá prazer.

## **Não descuide da sua saúde**

- Faça check-up periodicamente e não deixe que o trabalho atrapalhe seus cuidados com a saúde.

## **Afast-se de pessoas pessimistas e negativas**

- Evite o negativismo de outras pessoas que podem lhe causar estresse desnecessário.

## **Aproveite a sua própria companhia**

- Descubra o que lhe faz feliz e passe algum tempo sozinho com seus pensamentos e planos.

## **Reserve tempo para suas relações**

- Nunca descuide de amigos, família e relacionamentos afetivos em função do trabalho.

## **Cuide de si próprio**

- Reserve um tempo para relaxar

## **Estimule sua capacidade de aprendizado**

- Dedique parte do seu tempo para aprender coisas que te estimule de forma prazerosa: dança, idiomas, palavras cruzadas.

## **Divirta-se**

- Sair com os amigos, passear com a família e dar boas risadas na companhia de pessoas queridas é fundamental para ter bem-estar na vida.

# Como buscar o bem estar

---

E você, já conseguiu ter ideias sobre o que fazer para melhorar a sua relação entre as coisas pessoais e profissionais?

- Ir para Arraial do Cabo passear com família
- Assistir filmes
- Andar de bike na lagoa
- Praticar atividade física
- Praticar yoga
- Ir para shows/cinema
- Encontrar amigos quando for ao rio
- Ir a praia/cachu quando for ao rio
- Compor música
- Tocar violão
- Escutar música

# Sugestão de leitura

---

Durante o curso vimos diversas situações que podemos viver em nosso dia a dia e existem várias técnicas para desenvolver nosso foco, bem como a motivação e bem estar. Pensando nisso, recomendamos a leitura do artigo: [Conheça métodos consagrados para aumentar o foco e a produtividade](https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/blog/tira-duvidas-de-concursos/post/conheca-metodos-consagrados-para-aumentar-o-foco-e-productividade.html).

**Link:** <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/blog/tira-duvidas-de-concursos/post/conheca-metodos-consagrados-para-aumentar-o-foco-e-productividade.html>

Curtir o final de semana sem se preocupar com o trabalho nem sempre é uma tarefa simples.

Pensando nisso, recomendamos a leitura do texto: [Como se desligar da rotina e do dia a dia corrido?](https://blog.ecoadventure.tur.br/como-se-desligar-da-rotina-e-do-dia-a-dia-corrido/).

**Link:** <https://blog.ecoadventure.tur.br/como-se-desligar-da-rotina-e-do-dia-a-dia-corrido/>

# Calendário de estudos

---

Vimos que estimular nossa capacidade de aprendizado é muito importante para ter mais equilíbrio na vida. Dedicar parte do seu tempo para aprender novidades que lhe estimulem de forma prazerosa – seja em aulas de dança, línguas ou até com palavras-cruzadas pode fazer toda diferença.

Por esta razão, gostaria de recomendar a leitura desse artigo escrito pelo Guilherme Silveira no qual ele fala sobre O dia a dia de um profissional que aprende: o calendário de estudo.

Link: <https://www.alura.com.br/artigos/o-dia-a-dia-de-um-profissional-que-aprende-o-calendario-de-estudo>



# Dicas para lidar com o desânimo

---

O que você espera conquistar esse ano?

Quero ser feliz -> Objetivos genéricos

## **Mas o que é ser feliz?**

- Ter emprego estável
- Ter uma vida mais saudável
- Viajar
- Ter estabilidade financeira

Pra tudo isso funcionar, precisamos de: **FOCO**

## **FOCO**

- O que você quer fazer nos próximos dois anos?
- Quais recursos necessários?
- Por que você quer?

# Dicas para lidar com o desânimo

---

## **Desconecte-se**

- Risco do empobrecimento da atenção. Estamos constantemente lutando contra as distrações das telas.

## **Treine seu cérebro**

- Escreva da maneira correta.

## **Acalme sua mente**

- Crie listas e revise diariamente

## **Saber isolar as preocupações**

- Espere o corpo se acalmar e sinta diminuir a pressão e a intensidade da adrenalina.
- Defina metas de curto prazo

# O que é ser feliz?

---

Geralmente, as pessoas costumam ser genéricas em suas respostas quando questionadas sobre o que esperam do novo ano, ou novo trabalho, por exemplo. Esse comportamento não é diferente de quando perguntamos o que significa ser feliz para elas.

Nesta aula, vimos que a felicidade é um importante agente na motivação e autorrealização. Pensando nisso, reflita sobre o que significa ser feliz para você.

Lembre-se que não existe resposta errada, mas sim a reflexão que você faz para descobrir o que isso significa dentro do seu contexto pessoal.

- Ter saúde
- Ter um emprego estável
- Estabilidade financeira
- Viajar
- Ir em shows

## 05. A ÚNICA COISA

# O hábito do sucesso

---

A vida é feita de escolhas: quero hábitos que me ajude a conquistar meus objetivos ou não?

Hábitos poderosos = Pergunta foco

## **Pergunta foco ajuda a identificar prioridades:**

Qual é a coisa mais importante que posso fazer de modo que, ao fazê-la, o restante se torna mais fácil ou desnecessário?

## **Áreas principais que constitui a nossa vida:**

Vida espiritual

Saúde física

Vida pessoal

Principais relacionamentos

Trabalho

Negócios

Vida financeira

## **Perguntas chaves**

**Vida espiritual:** Qual é a principal ação que posso fazer para ajudar os outros?

**Saúde física:** Qual a principal ação a ser feita para alcançar meus objetivos de dieta ou de atividade física?

**Vida pessoal:** Qual a principal ação a ser feita para melhorar a minha comunicação?

**Relacionamentos:** Qual a principal ação que ela pode fazer para demonstrar que estima seus pais?

## **Perguntas chaves**

**Trabalho:** Qual é a principal ação que posso fazer para alcançar meus objetivos?

**Negócios:** Qual é a principal ação que posso fazer para me tornar mais competitiva?

**Finanças:** Qual é a principal ação que posso fazer para eliminar a dívida no cartão de crédito?

## **Será que funciona?**

Experimente

Confie

Depois veja se o resultado te ajudou

O hábito do sucesso

---

**ATÉ QUE O PRINCIPAL NÃO SEJA FEITO,  
TUDO É DISTRAÇÃO**

# Como estimular o foco?

**O foco é o ingrediente chave para a prosperidade e o sucesso. O seu foco determinará sua realidade.**

## Dicas extras:

- ☐ A cada semana ou mês tire um dia para você (sem telefone, sem e-mail, sem trabalho)
- ☐ Antes de ir dormir, faça um pequeno rascunho do que você quer realizar no dia seguinte (de segunda à sexta-feira)
- ☐ Encontre uma maneira para tornar o seu dia melhor (faça algo que te motive, revigore as energias)
- ☐ Tire uma soneca (cochilos de 20 a 30 minutos todos os dias)
- ☐ Peça mais (não tenha medo da rejeição, as coisas têm o significado que atribuímos a elas, fala como as crianças, simplesmente peça aquilo que você quer)
- ☐ Seja consistente e persistente (cuidado com a frustração, geralmente levamos anos para ter "sucesso instantâneo")
- ☐ Cumpra suas promessas (termine aquilo que você começou)
- ☐ Comprometa-se em fazer o seu melhor (dê o melhor de si, sempre!)
- ☐ Assuma seus resultados (saia do banco do passageiro e sempre opte por ser o motorista)



# Conclusão

---

- “Se você persegue dois coelhos ao mesmo tempo, não vai pegar nenhum dos dois.” Provérbio Russo
- Cuidado! Para uma lista funcionar tem que ter AÇÃO! Lista de tarefas VS Lista de sucesso
- Aprenda a dizer não
- Ser multitarefa significa ser mais produtivo? Não!

1) Fazer muita coisa ao mesmo tempo não é eficiente e nem efetivo.

1) Alternar tarefas nos faz perder tempo, pois o cérebro precisa ser reorientado sobre o que tem que fazer.

- Expectativa do sucesso: O sucesso não é uma maratona sistematizada.

- Mas como funciona na prática?

1) Seja uma pessoa de hábitos poderosos e use a disciplina para desenvolver esses hábitos .

2) Construa um hábito por vez

3) Dê a cada hábito tempo suficiente

- Força de vontade: Quero mesmo? Esse é o caminho certo?

A força de vontade funciona como um músculo: Comece devagar e vá aumentando o desafio gradualmente.



# Para saber mais

---

A colega Amanda Borges compartilhou dicas bem interessantes e aproveito para compartilhar com você também.

"No curso de Foco: Trazendo mais resultados para o dia a dia, na aula 4 sobre Equilíbrio na vida, a professora Priscila Stuani nos deu dicas de como buscar o bem-estar e lidar com o desânimo.

Eu recomendo um aplicativo que uso chamado **Daylio**, que é **mood tracker** muito útil no dia a dia. Com ele, você pode inserir como está se sentindo e ter um monitoramento do seu humor conforme os dias. Além de trazer várias ferramentas estatísticas para acompanhar como anda seu humor na sua semana, o aplicativo também oferece um campo de anotações e algumas opções para inserir os seus principais objetivos no ano.

Com esse aplicativo, conseguimos entender e pensar em soluções sobre certas situações que podem acontecer, como, por exemplo: Se eu tiver na minha semana, 4 dias estressantes registrados no Daylio, eu consigo verificar o que aconteceu e qual é a causa desse estresse, agindo da melhor maneira para resolver o problema."