course/foco-o-poder-do-habito-seu-dia-a-dia

1.

10

**Para saber mais: sugestão de leitura**

**Dizer não** nos ajuda a estabelecer limites saudáveis, além de promover uma clareza de propósito. É uma ferramenta essencial para manter o foco nas metas e prioridades, permitindo-nos dedicar atenção significativa ao que nos impulsiona. Ao compreendermos a importância do não, fortalecemos nossa capacidade de direcionar esforços para conquistas verdadeiramente significativas.

Para que você possa se aprofundar nesta temática, separamos algumas indicações de livros para você. Confira:

* [O Direito de Dizer Não!: o Primeiro Passo Para Resgatar o Amor-próprio e ser Feliz](https://a.co/d/ixGub90), de Walter Riso.
* [Aprenda a Dizer Não Sem Culpas](https://a.co/d/dY8Hnq5), de Antonio Scavém.
* [Aprenda A Dizer Não. E Conquiste O Que A Vida Tem De Melhor Para Oferecer](https://a.co/d/hifVOn4), de Greg Cootsona.
* [A Arte De Dizer Não](https://a.co/d/iebKyQZ), de Damon Zahariades.
* [Essencialismo: A disciplinada busca por menos](https://a.co/d/8302GB3), de Greg McKeown.

**Bons estudos**.

11

**Sugestões: Hábitos de alunos**

Na Alura, temos bastante interesse no que nossa comunidade de alunos está fazendo. Acreditamos que cada aluno traz uma perspectiva única e valiosa para a nossa comunidade de aprendizado.

Um de nossos alunos fez duas pontuações super interessantes no fórum! Vamos analisar de perto?

**Skoob**

Sugestão no [Fórum](https://cursos.alura.com.br/forum/topico-recomendacao-para-o-habito-da-leitura-56301) sobre aplicativo de leitura. Veja:

"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."

**Meditação**

Compartilhou sobre seu hábito de *meditação*, uma prática que envolve focar a mente em um objeto, pensamento ou atividade específica para treinar a atenção e a consciência, e alcançar um estado de clareza mental e emocionalmente calmo. Você pode conferir o [relato do Daniel nesse fórum](https://cursos.alura.com.br/forum/topico-equilibrio-na-vida-como-buscar-bem-estar-56448).

Quaisquer dúvidas, estamos à disposição.

**Bons estudos!**

2.

08

**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.

**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 no [site mind node](https://www.mindnode.com/).

**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 aqui](https://chrome.google.com/webstore/detail/mind-maps-for-google-chro/eiphidhdhamekjmhjgdahlcnhnmagkjp?hl=pt-BR).

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

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.

**Bons estudos!**

3.

05

**Mantenha a força de vontade**

João está muito afim de colocar seus planos em ação para que seja diferente dos anos anteriores, nos quais ele sempre fez aquelas famosas resoluções de fim de ano, como, por exemplo: emagrecer, parar de beber, economizar e aprender algo novo, mas em pouco tempo abandonou essas metas.

Olha que interessante. Segundo uma pesquisa da empresa [Franklin Covey](https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/resolution-ideas), pelo menos um terço das pessoas que criam estas metas no ano novo, por exemplo, desistem antes do fim de janeiro. Ao saber disso, João pensou: “faço parte dessa galera.”

A notícia boa para o João e para todos aqueles que de alguma maneira se identificou com essa situação é que a psicóloga [Kelly McGonial](https://en.wikipedia.org/wiki/Kelly_McGonigal), autora do livro [Os desafios à força de vontade](https://www.amazon.com.br/Os-desafios-%C3%A0-for%C3%A7a-vontade/dp/8539005077) tem algumas dicas.

Por muitos anos ela deu um curso bastante popular na Universidade de Stanford sobre a força de vontade não ser um aspecto inalterável do ser humano, mas uma relação complexa da mente e do corpo, que pode ser comprometida por noites mal dormidas, estresse e alimentação inadequada.

Mas com um pouco de prática, essa característica também pode ser fortalecida. Publicadas pelo site [Open Culture](http://www.openculture.com/2016/12/the-science-of-willpower-2.html), as estratégias de McGonigal poderão ajudar o João a manter a força de vontade necessária para completar suas metas:

A força de vontade funciona como um **músculo**. Quanto mais o João desenvolver, mais poderá usá-lo em sua rotina. McGonigal sugere começar com desafios menores antes de encarar as metas mais complicadas. Então, ao invés do João pensar em correr uma maratona (que são 42 quilômetros), por exemplo, ele pode começar a treinar no parque aos sábados e domingos correndo 2 quilômetros e vai aumentando o percurso. E antes que ele fale que não consegue, que não tem tempo nem dinheiro para pagar um profissional para ajudá-lo nos treinos, vamos ver outra alternativa.

Ele pode buscar por sites e aplicativos que ajudem ele. Vamos dar uma olhada no site [Ativo](http://www.ativo.com/). Lá tem várias dicas sobre treino, planilhas para ajudar. Basta escolher o seu nível e baixar a planilha. Além disso, ele pode usar o *Nike Run* para focar nas suas corridas. Ele conta quantos quilômetros foram percorridos, em quanto tempo dentre outros recursos. Percebeu que a partir de uma ideia que o João teve. ele começou a buscar alternativas para viabilizar uma ideia? Esse é o pulo do gato.

A força de vontade normalmente enfraquece ao longo do dia, conforme ficamos cansados. Portanto, algumas metas podem ser mais fáceis de completar no período da manhã, como fazer exercícios. E tome cuidado para não retomar hábitos ruins após o fim da tarde. Quero dizer, do que adianta o João andar de bicicleta no parque 5 quilômetros no sábado e no resto da semana ele abusar dos *fast-food* ou comida congelada e fumar? O ponto é, a alimentação também tem um papel importante.

“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”, observou McGonigal. O próximo ponto que o João precisa se atentar para não manter a sua força de vontade é o **estresse**.Sinceramente, acho que esse assunto renderia um curso facilmente, afinal de contas, ele assombra tantas pessoas no mundo que é importante falarmos mais sobre isso, mas como este curso é sobre foco, vamos entender um pouco melhor qual a relação que o estresse tem com a força de vontade?

Estresse e força de vontade são incompatíveis e sempre que estivermos desequilibrados emocionalmente, encontrar determinação será uma tarefa mais árdua.

O estresse costuma nos encorajar a apenas prestar atenção em metas de curto prazo; o autocontrole, por outro lado, mantém o foco mais amplo. Aprender a controlar essa ansiedade é uma das coisas mais importantes para melhorar a força de vontade.

Quando o João se sentir estressado, até uma caminhada de cinco minutos pode ajudá-lo a acalmar os ânimos.

O sono também é outro ponto crítico, inclusive, já foi comentado sobre isso em outros cursos da Alura, como no caso dos cursos sobre hábitos, produtividade, justamente por ser um assunto importante. São tantas coisas interligadas que uma acaba impactando a outra. Não é uma regra, isso depende de pessoa para pessoa, mas geralmente dormir menos de seis horas por noite faz com que o João perca o controle das regiões cerebrais responsáveis pelas suas vontades, como o desejo incontrolável de comer alguma coisa.

Onde foi parar o autocontrole? Então, lembre-se que o sono é regulador e fundamental para nos sentirmos melhores de um modo geral.

07

**Dicas para acordar cedo**

Foi criado um tópico sobre dicas para acordar cedo durante o curso de Produtividade e considero que pode ser útil do ponto de vista do foco também.

Acesse para conferir o que os alunos já compartilharam e se você também tem alguma dica, poste no Fórum, assim mais alunos poderão melhorar sua produtividade e foco.

Acesse: [Dicas para acordar cedo](https://cursos.alura.com.br/forum/topico-dicas-para-acordar-cedo-49647).

4.

03

**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](http://blog.alura.com.br/o-dia-a-dia-de-um-profissional-que-aprende-o-calendario-de-estudo/).

Lembrando que se você tiver outros hábitos que o ajuda nos estudos, compartilhe conosco através do Fórum.

08

**Sugestão de app**

O aluno José Marcio Godoy da Silva compartilhou a seguinte dica:

"Experimentei este aplicativo e ele parece ser bastante promissor. Ele permite a você programar intervalos de desconexão no celular, que lhe permitem focar em alguma tarefa ou meditação. Pode-se cadastrar uma lista VIP que irá ser atendida mesmo nestes momentos. Se não me engano, quem está por trás do desenvolvimento é a Arianna Hunffington, que tem um livro de nome parecido."

[Thrive Away](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thriveglobal.thrive&hl=pt_BR&gl=US)

O aluno Everton Melo compartilhou a seguinte dica:

"Eu tinha muita dificuldade de manter a concentração utilizando aplicativos, que exigiam que o brilho tivesse alto para que eu pudesse ler ou assistir o que estava passando na tela. Dentro vários problemas eu tinha dificuldade de dormir e de me desligar de rede sociais. Foi quando depois de muito fuçar, encontrei o app redshift ou f.lux para windows, que escurece a tela de acordo com a minha regiao geografica, de forma que a tela fica vermelha, assim eu consegui focar na minha atividade presente e tb melhorei muito o meu cansaço para ir me desligando antes de dormir, ler com o twight atividade não me desperta como antes, tenho melhorado muito a minha qualidade de vida.."

Se alguém quiser testar:

* Para Windows mais novos: [F.lux](https://www.microsoft.com/pt-br/p/flux/9n9kdphv91jt?activetab=pivot:overviewtab" \t "_blank);
* Para Windows antigos: [F.lux](https://justgetflux.com/" \t "_blank);
* Para Linux: [Redshift](http://jonls.dk/redshift/" \t "_blank);
* Para Android: [Twilight](https://play.google.com/store/apps/details?hl=pt_BR&id=com.urbandroid.lux" \t "_blank).

Se você tiver alguma sugestão também, compartilhe conosco através do Fórum. Vamos adorar saber! :)

04

**O poder do foco**

Chegamos à última aula de nosso curso! Como tem sido essa experiência para você? Fez várias anotações sobre as ações que você vai colocar em prática?

Sei que você já tem muitas coisas para experimentar, mas esta atividade é para dar algumas dicas extras sobre o que fazer para melhorar o seu foco. Temos diversas razões para concordar que o foco é fundamental em nossa vida. Ele é o ingrediente chave para a prosperidade e o sucesso.

O seu foco determinará sua realidade.

O que acontece em nossas vidas é determinado pelo foco que temos no momento presente, e infelizmente, muitas vezes não damos a devida atenção a isso, vivemos no piloto automático e na maioria das vezes, não paramos para pensar sobre o que estamos pensando e focando.

Mas a partir deste curso queremos que isso mude.

Além das situações que vimos ao longo do curso, quero acrescentar outras ações que li no livro [O poder do foco](https://www.amazon.com.br/Poder-Foco-Canfield-Hansen-Hewitt/dp/8576840774), dos autores Jack Canfield, Mark Victor Hansen e Les Hewitt. A ideia é que você pratique a partir de agora.

Se você achar melhor, abra um "doc" no seu computador ou anote num caderno essas dicas. Anotar ajuda a deixar a nossa mente mais tranquila porque ela terá um registro para consultar posteriormente. Vamos lá!

**A cada semana ou mês tire um dia para você.** Sem telefone, e-mails e trabalhos. Tire esse dia apenas para pensar e planejar. Lembre-se de colocar seu planejamento no papel.

**Antes de ir dormir, faça um pequeno rascunho do que você quer realizar no dia seguinte.** Lembre-se de transcrever para o papel e faça isso apenas de segunda a sexta.

**Encontre uma maneira de tornar o seu dia melhor.** Todos nós gostamos de fazer algo em específico que nos deixa motivados e revigora nossas energias, apenas certifique-se de tirar um tempo diariamente para fazer isso.

**Tire uma soneca.** Os autores sugerem que possamos tirar um cochilo de 20 a 30min todos os dias. Isto irá recarregar suas energias e lhe deixará mais focado. Especialmente, se você acorda cedo todas as manhãs.

**Peça mais.** Não tenha medo da rejeição, as coisas têm o significado que nós atribuímos a elas. Faça como as crianças, simplesmente peça aquilo que você quer, em várias vezes você conseguirá o que deseja.

**Seja consistente e persistente.** Não desista de algo depois de algumas tentativas frustradas, apenas mantenha o foco no que realmente deseja. Muitas vezes pode levar anos de trabalho para que você consiga o “sucesso instantâneo”.

**Cumpra suas promessas.** A maioria das pessoas não seguem adiante com o que dizem. Certifique-se de finalizar o que começou e perceberá o quanto sua vida vai prosperar.

**Comprometa-se em fazer o melhor.** Lembre-se que resultados extraordinários acontecem apenas quando você dá o melhor de si para se tornar o melhor possível no que você fizer.

**Assuma seus resultados.** Se você deseja resultados incríveis, agir como vítima não vai funcionar. As mudanças ocorrem apenas quando você se responsabiliza. Então, saia do banco do passageiro e sempre opte por ser o motorista

Anotou? Preparado para viver uma vida diferente? O momento é agora!