

Estratégias
Simples
Para
Manter o Foco.

Uau!

Parece até que manter o foco exige algum curso especializado!

Que nada!

É muito mais simples do que você imagina e com as dicas abaixo isso vai ser fácil de realizar.

Esses são os principais "ladrões de foco"

- • Televisão
- • E-mail
- • Telefones (fixo ou celular)
- • Pessoas conversando
- • Internet – (chats, msn, Gtalk, AIM, etc).
- • Animais de estimação

Uma coisa de cada vez:

- No seu trabalho, esqueça a roupa que está no varal.
- Na sua casa esqueça o relatório que precisa entregar.
- Na academia esqueça que precisa ir ao supermercado.
- Na hora da refeição saboreie o que está ingerido.
- Saiu para passear com a família ou amigos, curta o momento.
- ...e assim por diante.

Nossa! Por onde eu começo?

Nesse tempo de multitarefas em que as pessoas são premiadas por produzirem mais em menor tempo fica uma questão para reflexão.

Posso fazer com excelência diversas atividades ao mesmo tempo?

Se não tem a sensação de um dia produtivo após correr o dia todo para resolver mil coisas, o melhor caminho é reduzir as ações para aumentar a qualidade, e o que reduz a qualidade na ação é justamente a falta de foco, ou seja, estamos fazendo uma atividade com o pensamento em outras coisas ou situações.

O começo dessa mudança de perfil é determinar quais tarefas vai realizar e isso deve abranger a sua vida, pessoal, profissional, estudantil enfim tudo que envolve a sua rotina.

Estabeleça metas, prazos possíveis para você, organize primeiro na sua mente.

A resposta vai mostrar o seu perfil.

* Existem pessoas que produzem mais em meio a multidões e barulho. o silêncio tira o foco delas.

Observe nesse exemplo como organizar os passos e manter o foco na trajetória.

Como tenho três projetos para entregar esta semana, e prova na faculdade no sábado, vou malhar meia hora a menos e compenso na semana que vem quando tudo estiver entregue.

Lembrando-se de realizar um projeto por vez e estabelecer horário para se preparar para prova.

Inclusive não assumindo trabalhos excedentes para semana seguinte já que você tem um compromisso com você em relação à atividade física que sacrificou esta semana.

.

Para aumentar a concentração

Estabeleça prioridades –

Se tiver que fazer 10 atividades, analise-as e numere, e vá eliminando, concentrando-se apenas na atividade da vez.

Para as pessoas que são acostumadas a fazer muitas coisas ao mesmo tempo vai ficar a sensação de perda de tempo, que analisada em tempo real trará como resultado a conclusão de todas as atividades com mais qualidade ao final do dia, o que será pouco provável de acontecer se forem desenvolvidas simultaneamente.

Organize-se

Crie uma forma de organização que lhe permita ter uma visão panorâmica do seu dia, ou da sua semana, não vá muito além disso.

O mais funcional é anotar os compromissos em uma agenda, calendário ou se tiver um programa de compromissos em seu computador, onde possa acompanhar, fazer os registros, anotações, alterações ou exclusões de acordo com o andamento de cada situação.

Dica de ouro

A visualização do seu dia, um dia antes ou logo que acordar, ajuda no desempenho e até facilita alguma alteração que possa ser necessária, isso mantém o foco, pois concentra a energia nas ações que foram planejadas.

Respeite o seu ritmo pessoal

Não exceda os seus limites pessoais, corporais, biológicos.

Se estiver com sono, não vai ser produtivo em nada que fizer, durma algumas horas e acorde com disposição, a tarefa será realizada em tempo e esforço muito menores e os resultados serão muito mais promissores.

Essa dica vale para qualquer situação limite, cansaço, pressa, estresse, nervoso, sempre em uma situação assim é possível parar tudo por cinco minutos, avaliar tudo e se for extremamente necessário recomeçar depois de algumas respirações profundas, que oxigenam o cérebro e relaxam.

Não assuma tudo que lhe impuserem, sempre que tiver oportunidades deixe as pessoas saberem dos seus limites.

Afastar-se dos inimigos do foco

Identifique o que desvia a sua atenção e minimize os efeitos do que não puder eliminar, abaixo alguns exemplos do que mais reduz a atenção.

Televisão, e-mail, telefones (fixo ou celular, pessoas conversando, internet – (chats, msn, Gtalk, AIM, etc), animais de estimação, adiamento.

É possível manter o foco em apenas uma atividade, apesar de exigir algum esforço e comprometimento.

O ideal é ter ao menos um objetivo por dia relacionado a uma área de nossa vida, é preciso ter espaço para família, relacionamento, amigos, espiritualidade, profissão, estudos, atividade física e lazer.

Tão importante quanto isso é se concentrar em cada objetivo no seu devido momento.

Quando estamos realmente com a atenção plena no que estamos fazendo, não sentimos o tempo passar.

Quando nos desviamos por algum motivo, levamos em média 30 minutos para retornar ao mesmo nível de concentração.

Devido a esse precioso tempo vale o empenho em manter o foco e só obter benefícios, pois tudo que é realizado em estado de atenção plena traz a excelência como resultado.

O treino leva ao êxito.

www.povodepapo.com.br