

 04

## O hábito do sucesso

Ao longo deste curso vimos várias situações onde tanto a Luiza, como o João e Patrícia precisaram lidar com seus hábitos já que eles buscavam melhorar seu foco, certo?

A todo momento estamos adquirido novos hábitos, mesmo sem saber. Quando começamos e mantemos um jeito de pensar ou um jeito de agir por um período longo, criamos um hábito novo.

A escolha que temos em frente é se queremos ou não criar hábitos que nos trazem o que desejamos na vida.

Afinal de contas não queremos passar pela vida como meros expectadores, queremos ser os protagonistas, certo? Então o que precisamos fazer para tomarmos controle de vez das nossas vidas para viver com consciência e assim aproveitar cada instante?

Ao invés da Patrícia pensar “eu deveria ter estudado mais”, por exemplo, ela vai pensar: o que eu preciso fazer para estudar mais.

Neste caso, então a pergunta foco é o hábito mais poderoso que podemos criar.

Ao ouvir isso, a Patrícia fica com aquela cara de interrogação. “Como assim pergunta foco?”

Vamos ver a Pergunta Foco como um jeito de viver e que podemos usá-la para encontrar a prioridade mais evidente, aproveitar melhor o tempo e dar passos mais firmes rumo ao futuro. Então a Patrícia precisa sempre se perguntar: Qual é a principal ação que posso fazer de modo que, ao fazê-la, o restante se torna mais fácil ou desnecessário?

Mas tem um porém nisso tudo. A Patrícia tem a sensação de que ela vai enlouquecer se precisar analisar cada coisa que ela vai fazer: qual a principal ação que importa na minha vida, no meu trabalho, nos meus estudo?

Vamos lá Patrícia, o pulo do gato é fazer essa pergunta mais importantes das nossas vidas: vida espiritual, saúde física, vida pessoal, principais relacionamentos, trabalho, negócios e vida financeira.

O ideal é que a Patrícia sempre escolha uma dessas áreas e tente responder sobre qual é a principal ação que ela pode fazer de modo que, ao fazê-la, o restante se torne mais fácil ou desnecessário.

Então por exemplo, quando falamos sobre vida espiritual, não quero dizer religião, mas sim qual a única coisa que posso fazer para ajudar os outros?

Quando falamos em saúde física, a Patrícia pode se perguntar sobre qual é principal ação que ela pode fazer para alcançar seus objetivos de dieta. Ou qual é a principal ação que posso fazer para cumprir a rotina dos meus exercícios?

Já para a vida pessoal da Patrícia, ela pode se perguntar sobre qual é a principal ação coisa que ela pode fazer para melhorar sua habilidade em se comunicar com as pessoas ou qual é a única coisa que ela pode fazer para ter mais tempo para ela mesma.

No caso dos relacionamentos, qual é a principal ação que ela pode fazer para melhorar seu relacionamento com seu esposo? Qual a principal ação que ela pode fazer para demonstrar que estima seus pais? Qual a principal ação que ela pode fazer para tornar a sua família mais forte?

Falando um pouco sobre trabalho, qual é a principal ação que a Patrícia pode fazer para para alcançar seus objetivos?

Quando o assunto for negócios, qual é a principal ação que ela pode fazer para se tornar mais competitiva?

E por fim, ao falar em finanças, qual é a principal ação que ela pode fazer para aumentar seu patrimônio líquido ou qual é a principal ação que ela pode fazer para eliminar a dívida no cartão de crédito?

Quantas perguntas, não é mesmo? Isso foi só uma ideia do que a Patrícia pode considerar quando ela começar a pensar nessas áreas da sua vida.

Mas como a Patrícia pode transformar a principal ação em parte da sua rotina diária já que ela não ficará se perguntando a cada instante sobre isso?

Bom, o primeiro passo é compreender o conceito da principal ação e então **acreditar** que ela pode fazer a diferença na sua vida. Se ela não entender nem acreditar, não tomará atitudes, consequentemente as coisas ficarão como estão, ou até piores.

Quando a Patrícia se perguntar diariamente sobre qual é a principal ação que ela pode fazer para melhorar determinada coisa a ideia é fazer com o que o trabalho dela seja mais produtivo e sua vida pessoal mais satisfatório. E porque? Porque ela está focando no que realmente importa.

Se a Patrícia tornar a pergunta foco um hábito, ela vai usar toda sua energia para conquistar os resultados que ela almeja.

Pesquisas indicam que leva em torno de 66 dias para incorporarmos um novo hábito. Se levar algumas semanas a mais ou meses, a Patrícia não vai desistir até que algo se torne um hábito. Se ela não encarar com seriedade como aprender o hábito de sucesso, não estará levando a sério como conseguir resultados extraordinários.

A Patrícia está achando tudo muito legal mas ela não imagina como vai conseguir incorporar essa pergunta chave no dia a dia dela.

Para te ajudar, arranje formas de lembrar-se de usar a Pergunta Foco. Um dos melhores jeitos é colocar um aviso no trabalho que diz: “Até que o mais importante seja feita - tudo é distração.” Ela pode usar notas, a proteção de tela e calendários para continuar fazendo a conexão entre o hábito de sucesso e os resultados que ela procura. A Patrícia pode colocar lembretes como este: “A única coisa = resultados extraordinários!”; ou: “O hábito do sucesso me levará ao meu objetivo”.

A Patrícia olha meio desconfiado para tudo isso e se pergunta: será? Experimente, confie, faça isso e depois veja se o resultado te ajudou.