

Reflexão e ação com foco

Marcela estava muito sonolenta, mas ela conseguiu vencer o sono e a preguiça e levantou. Ao chegar no trabalho foi preparar seu café.

Ela é daquele tipo de pessoa que costuma dizer:



Depois disso ela vai para a sua mesa e começa a responder emails, depois participa de reuniões, mal tem tempo para almoçar, mas vai lá porque ela sabe que ficar sem se alimentar não vai ajudar em nada, pelo contrário. Ela olha a lista de sucesso que ela determinou para aquele dia e quando menos espera já deu a hora dela ir para a faculdade fazer a apresentação daquele trabalho importante que ela terminou de escrever durante essa madrugada. Quando ela está a caminho da sua casa depois da aula começa a refletir sobre como foi o dia: como eu trabalhei hoje!

Reuniões, emails, projetos... Time... E para fechar com chave de ouro apresentação de trabalho. Estou esgotada. Se eu já fiquei cansada só de ver como foi o dia da Marcela, imagine ela então. Mas tem um porém: ela se sente esgotada mas hoje ainda é terça-feira. Ela tem quarta, quinta e sexta-feira ainda para enfrentar. E agora? O que ela pode fazer para diminuir essa sensação de cansaço para dar continuidade na semana?

A resposta é: **renovar suas energias**. Marcela começou a refletir sobre as fases que já passou em sua vida: das mais pacatas onde ela se permitia ficar em casa fazendo maratona de seriados no Netflix, viajar para conhecer lugares até as fases como a de agora: dormir 4 horas por noite por conta de tantas coisas que ela precisa fazer. E é assim mesmo, a vida não é linear, ela é cheia de altos e baixos e um dos objetivos deste curso é entendermos como podemos lidar melhor com isso.

Vale a pena lembrar que a Marcela não pode considerar os tópicos que veremos a seguir como regras, receitas. Ela precisa experimentar, fazer ajustes se for o caso e aí sim incorporar em sua rotina. Ela pode me perguntar: mas Priscila, esse curso não é sobre foco?

Eu digo que sim, mas se eu falasse só algumas dicas ter mais foco como por exemplo: desabilitar as notificações do celular, usar o F11 enquanto estiver trabalhando para não dar aquela vontade de acessar as redes sociais será que seria suficiente?

Provavelmente não, então vamos nos aprofundar mais para entender quais são as áreas periféricas que rondam o foco para começarmos a ter mais consciência das coisas e a melhoria vai começar acontecer.

Não deva nada É importante que a Marcela entenda que quando falamos em dever não nos limitamos apenas à questão financeira. Quanto mais ela pagar em dia suas contas melhor: não pagará juros nem perde tempo tendo que reemitir boleto dependendo da situação. Além disso, me refiro a não dever e-mails, ligações, respostas para as pessoas.

Às vezes a Marcelo está no corredor da empresa e vê a advogada da empresa que lhe cobra os contratos do cliente assinado ou os contratos de trabalho com os novos profissionais contratados. Marcela responde: “te mando hoje sem falta.” Passado dois dias ela encontra a advogada novamente entre uma reunião e outra. Sem jeito ela diz que não se esqueceu, só ficou sem tempo, mas que até amanhã ela entregará. Que situação, hein?

Como a Marcela consegue focar no seu trabalho quando sua mente fica mandando recados pra ela o dia todo, como se uma voz falasse: não esqueça dos contratos... No curso sobre produtividade falamos sobre o Método GTD (Getting Things Done). Se a Marcela precisa fazer algo, simplesmente faça. Não existe nada pior do que algo que poderia ser feito hoje ficar para a próxima semana.

Ser responsável com o que nos comprometemos nos ajuda a ficar tranquilos ante as demais pessoas e com nós mesmos. É melhor fazer tudo o que for possível para se libertar dos compromissos e não ter que se esconder ou ficar com vergonha por não ter feito o que combinado.

Descanse e aja.

Geralmente a Marcela fica naquela pilha: preciso zerar minha lista para o sucesso! E quando alguém diz para ela que é importante descansar, geralmente a Marcela diz: a vida é muito curta para descansar enquanto eu posso trabalhar.

Uau! Quanto orgulho da Marcela. Ela está realmente engajada, mas nem tudo são rosas. Vale a pena enfatizar aqui que ser uma pessoa decidida é muito importante, as pessoas passam a confiar mais se o discurso está alinhado com a prática, mas a Marcela precisa achar um ponto médio, seu equilíbrio. Tudo que é em excesso pode ser prejudicial.

Quantas vezes ela se viu estressada, pressionada, agonizada por que tinha tantas coisas para fazer? Marcela, tenho um recado para você: permita-se descansar se estiver em um momento onde você se sente sem saída.

“Mas meu chefe não vai me dispensar! Ele é muito chato com isso!”.

Infelizmente essa realidade não acontece só com a Marcela e é compreensível. Mas é melhor chamar o chefe dela para uma conversa e explicar o cenário para que ele entenda também o que passa com ela. Sugestão para a Marcela fazer o cursos sobre [Comunicação \(https://www.alura.com.br/curso-online-comunicacao\)](https://www.alura.com.br/curso-online-comunicacao) caso ela não se sinta muito segura para ter esse tipo de conversa com seu chefe.

Refleta sobre seu dia

A Marcela já reflete sobre como foi o dia dela, mas parece que ela usa um chicote invisível para se auto flagelar porque ela só fica listando as coisas que esqueceu de fazer ou que não deram certo. Pensar sobre o andamento do dia é uma ótima forma para a Marcela revigorar o seu corpo e mente. Assim ela consegue avaliar como se sente e pode traçar estratégias para afastar energias negativas e melhorar continuamente seu estado espiritual e físico. Por meio desse exercício de autoconsciência, ela poderá:

- 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. Então Marcela, a dica é: respire fundo e pense sobre tudo isso e nos benefícios que uma alteração no seu estilo de vida pode trazer. Não deixe que a vida opere como se estivesse em um piloto automático.