

PLANEJANDO SUA VIDA

O Poder do Foco - Criando uma extraordinária qualidade de vida.

Primeiro você deve aprender a controlar seu foco.

Mudando o seu foco, instantaneamente você muda a qualidade da sua vida.

De fato, ao fazer uma mudança de foco, você pode, imediatamente, passar de totalmente depressivo para totalmente eufórico. Lembre-se: *nós obtemos aquilo que focalizamos*. O que você focaliza determina como se sente! De fato, se você está sendo bem-sucedido no que está fazendo no momento (na sua carreira, vida pessoal, saúde ou relacionamentos) é, em grande parte, um reflexo do que você está focalizando nessas áreas da sua vida. O seu foco está todo no trabalho à custa da sua vida pessoal? Você está focalizado em ser espiritual mas não está cuidando do seu corpo? Você está focalizado em marketing mas não está olhando para as finanças do seu negócio? Se você está estressado ou realizado tem pouco a ver com o que você está fazendo, ou mesmo os resultados que está produzindo. O seu estresse é o resultado de onde você está colocando o seu foco.

Foco é o poder definitivo que pode mudar a maneira de pensarmos, sentirmos e o que fazemos em cada momento. Quando mudamos o nosso foco, mudamos nossa vida. O que focalizamos determina a direção para a qual nos movemos.

Alvos do Tempo - Qual é o foco da sua vida ?

A questão é essa: Onde está o foco da sua vida? Você está preenchendo a maior parte do seu tempo na Dimensão da Distração? Da Ilusão? Da Demanda/Necessidade? Ou "na Essência"? (área onde reside a maior realização da vida). À medida que você planeja a sua semana, certifique-se da determinação dos seus objetivos, focando tanto tempo quanto possa nas coisas mais importantes. Além disso, antecipar as coisas que se tornarão importantes no futuro, evitará o "vício da urgência" e você vai experimentar a alegria e a verdadeira realização que realmente merece.

O nível de realização que você experimentará em sua vida está diretamente relacionado a "onde" gasta o seu tempo. Muitas pessoas experienciam uma vida de estresse porque são viciadas na emoção da urgência. Por exemplo, o telefone toca e você experimenta a urgência de ter que respondê-lo, mesmo que a conversa que você está tendo com seu filho ou colega de trabalho seja muito mais importante.

Uma vida de realizações é aquela em que você põe a urgência no seu lugar e lembra que o alvo mais importante é passar a vida fazendo as coisas que são primordiais para você.

1) A Essência: Muito importante, não urgente

Se a sua meta é criar uma vida de realização, você quer passar sua vida no que nós chamamos **A Essência**—a dimensão na qual seu foco primário é fazer as coisas que são **Muito Importantes, Mas Não Urgentes**. O que caberia nessa categoria para você? Passar tempo com seus entes queridos? Trabalhar num projeto profissional que pode não necessitar atenção imediata, mas cuja antecipação criaria uma vantagem competitiva no mercado, fazendo você, seus associados ou seu negócio mais forte? Ler? Pensar? Se exercitar? "A Essência" contém todas essas ações que nós todos sabemos ser importantes, mas que "nunca conseguimos realizar" porque somos "muito ocupados". Urgência é uma necessidade mecânica e artificial que deve ser disciplinada. Imagine que quando você está fazendo as coisas que são mais importantes, você está **Na Essência**. Esta é a **Dimensão da Realização**. (A atividade sem propósito é uma drenagem para uma vida de realização).

2) A DIMENSÃO DA DEMANDA: URGENTE E IMPORTANTE

Por contraste, o segundo anel do Alvo do Tempo contém aqueles alvos que são **Urgentes e Importantes**. Chamamos isso de **Dimensão da Demanda**. Em nossa vida existem sempre certas coisas que não podem ser planejadas, como um membro da família que sofre um acidente ou um chamado de emergência de um sócio no seu negócio. Essas coisas se tornam urgentes e importantes e você deve lidar com elas imediatamente. Apesar da meta ser passar tanto tempo quanto possível **Na Essência**, onde você antecipa as coisas que são

importantes antes que elas se tornem urgentes, isso nem sempre pode ser feito. Ser proativo e antecipar as coisas importantes, lidando com elas antes que se tornem urgentes, é uma maneira de diminuir o tempo que se passa nessa dimensão.

3) A DIMENSÃO DA ILUSÃO: URGENTE MAS NÃO IMPORTANTE

O terceiro anel é conhecido como a **Dimensão da Ilusão**. Essa é uma área onde as coisas são **Urgentes Mas Não Importantes**. As pessoas estressadas passam a maior parte do seu tempo na Dimensão da Demanda e na Dimensão da Ilusão, fazendo constantemente listas e mais listas de todas as coisas que têm que ser feitas. Logo que elas pensam que têm um plano, são interrompidas pelas necessidades urgentes de outros ao seu redor para fazer coisas que, verdadeiramente, parando para pensar, podem criar um senso de urgência, embora não sejam verdadeiramente importantes em termos de alcançar os objetivos primordiais de suas vidas pessoal e profissional. As pessoas que passam a maior parte de seu tempo na Dimensão da Ilusão estão fazendo exatamente o que implica no título – iludindo a si mesmas que elas têm que fazer todas essas coisas malucas que as impedem de fazer as coisas mais importantes e que dão realização às suas vidas.

4) A DIMENSÃO DA DISTRAÇÃO: NÃO IMPORTANTE E NÃO URGENTE

Finalmente, o quarto anel contém os itens que são **Não Importantes e Não Urgentes** e é conhecido como a **Dimensão da Distração**. Esse é o lugar para onde muitos de nós vamos quando estamos estressados e queremos fazer alguma coisa que não requeira pensar. Exemplos disso são ligar a televisão ou comer quando você não precisa e nem mesmo está com fome. Se você passa muito do seu tempo aqui, você se encontrará no domínio do que nós chamamos "Terra de Ninguém" – onde não é realmente feliz, mas não é suficiente infeliz para fazer alguma coisa sobre isso.

Este material foi adaptado do trabalho de Anthony Robbins