

*Distraído
ou
Concentrado?*



Valores de carácter para crianças

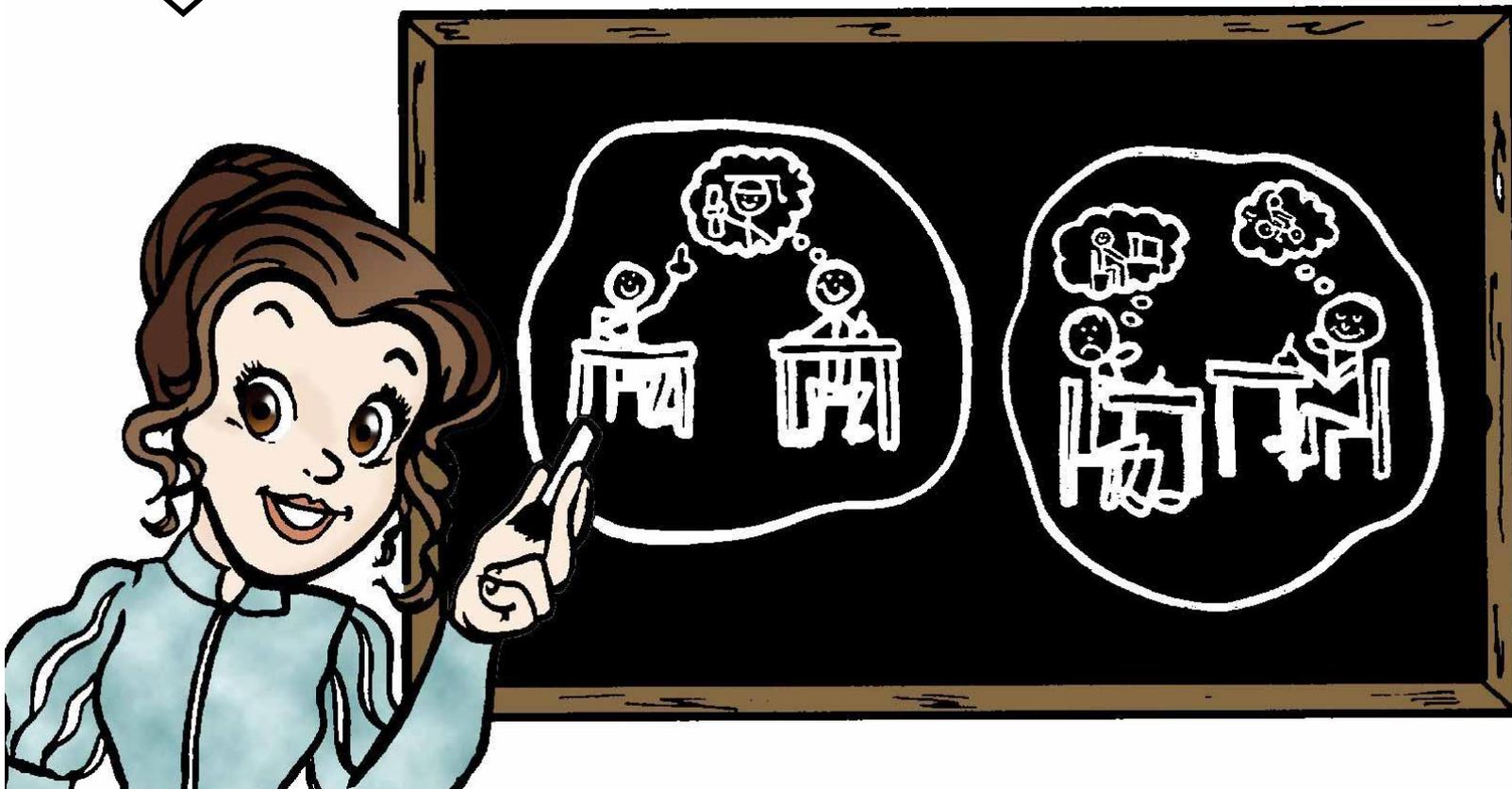
Para muitos, é uma grande luta se concentrar no mais importante. Vivemos cercados de distrações que demandam cada vez mais nossa atenção. É difícil focar em apenas uma coisa por um determinado período sem a disputa com outros interesses. Distrações se apresentam de muitas maneiras.

Distrações podem exercer influência de peso e nos afastar de nossas tarefas importantes. Haverá sempre algo mais que precisa ser feito. Sempre haverá uma “boa razão” para adiar o seu projeto importante. Como CS Lewis disse: “As condições favoráveis nunca chegam”. Normalmente temos que fazer o nosso trabalho mais importante em condições desfavoráveis, de um jeito ou de outro. Entender essa verdade é fundamental para administrar as tão frequentes distrações da vida. A alternativa é se deixar dominar pelas distrações.



Aqui está algumas dicas que me têm úteis para resistir às distrações, ajustar e manter o foco e avançar em minhas prioridades.

- Mantenha uma agenda e crie uma rotina. Lembre-se que cada dia conta em direção a seus objetivos de vida maiores.
- Encare o mais difícil primeiro.
- Tempo off-line é tempo produtivo. Se não precisa estar online para fazer seu trabalho, fique off-line.
- Imponha limites aos intervalos e aos “momentos de distração”.
- Pense em como vai se sentir bem quando terminar suas tarefas.



Sua concentração define o seu destino. Cada momento focado nas suas prioridades, nas coisas mais importantes, está moldando diretamente o seu destino. Esse tempo e esforço estão sendo investidos na construção do seu futuro. Da mesma forma, os períodos de tempo dominados por distrações e atividades sem importância ou sem sentido não vão melhorar o seu futuro ou contribuir para seus objetivos, mas vão desviar e atrasar seu progresso.

Se fizermos escolhas inteligentes e de forma consistente ao longo do tempo, um dia colheremos grandes recompensas. É o efeito composto, ou crescimento exponencial. O desafio é que nem sempre vemos a recompensa imediatamente, no primeiro dia, na primeira semana, ou no primeiro mês. Ainda assim, foi concedido a cada um de nós o livre arbítrio e a responsabilidade de escolher no que vamos nos concentrar ou não cada dia. Muito mais depende das escolhas que fazemos no dia a dia, hora a hora, e minuto a minuto do que a maioria de nós provavelmente perceber.

