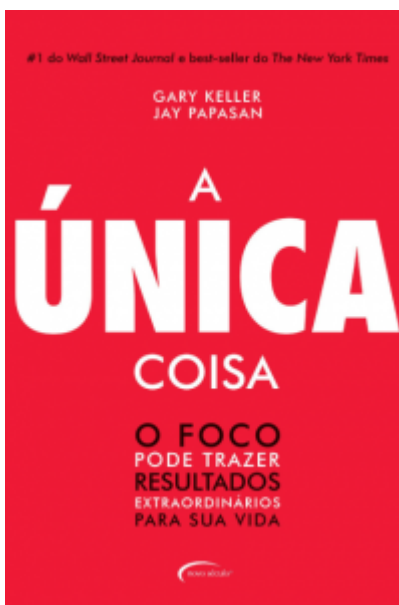


Resumo do Livro A Única Coisa

O foco pode trazer resultados extraordinários para a sua vida. No entanto, encontrar a única coisa na qual você precisa se concentrar pode não ser uma tarefa fácil para muita gente. Mas, acredite, isso não apenas é possível, como é imprescindível para impulsionar a sua produtividade.

No livro [A Única Coisa](#), Gary Keller e Jay Papasan mostram que ter muitos objetivos nem sempre é a melhor estratégia para se chegar ao sucesso. Pelo contrário, os autores recomendam [focar](#) naquilo que você mais deseja na vida.



Você quer saber mais sobre essa fantástica obra e aprender a identificar a sua “única coisa”? Continue lendo o resumo do livro aqui ou baixe, ao lado. Vamos lá!

Mitos e mentiras sobre produtividade



Quando se trata de produtividade, a primeira coisa que você deve jogar por terra é a ideia de que tudo na vida tem a mesma importância. A realidade não é bem assim, garantem os autores do livro *A Única Coisa*.

Segundo eles, são inúmeras as atividades do nosso cotidiano que não têm nada a ver com produtividade. Por exemplo, se você tem uma lista de coisas para fazer, certamente sentirá realizado ao concluir o trabalho. No entanto, se essa sua lista estiver recheada de coisas banais, completá-la não fará de você [uma pessoa produtiva](#).

Assim, o livro *A Única Coisa* explica que esse é o grande diferencial das pessoas que realizam coisas importantes. Ou seja, elas têm um objetivo específico e um senso claro de prioridade sobre o que querem fazer e sobre onde pretendem estar.

Os principais inimigos da produtividade:

- Não dizer não, quando necessário

- Temer o caos
- Cultivar hábitos não saudáveis para o corpo e a mente
- Não equilibrar o ambiente e os seus objetivos

O Princípio 80/20 é real



Estamos falando aqui de uma das maiores verdades sobre produtividade de todos os tempo, segundo muitos estudiosos: o Princípio 80/20, ou [Princípio de Pareto](#).

No século 19, o economista italiano Vilfredo Pareto calculou que 80% das terras italianas eram propriedade de apenas 20% das pessoas. Em 1930, o executivo da General Motors, Joseph Juran, descreveu esse princípio como “os poucos vitais e os muito triviais”.

De acordo com o autor britânico de livros sobre administração, Richard Koch, o Princípio 80/20 sempre foi um dos guias mais importantes de sua carreira. A lógica dele é: se você pegar 20% dos 20% dos 20%, e continuar fazendo isso, logo chegará ao

ponto mais importante.

No livro *A única Coisa*, Gary Keller afirma que o Princípio 80/20 é tão verdadeiro e eficaz quanto a lei da gravidade. Ele pode ser provado, previsto e praticá-lo aumenta bastante a sua produtividade.

Em síntese, o que você deve fazer é começar com aquilo que está em sua frente e, progressivamente, eliminar o que é menos relevante para se chegar ao objetivo. Faça isso até alcançar a questão mais importante. E é essa a única coisa na qual você deve colocar o seu foco.

Multitarefa: um jeito ineficiente de fazer as coisas



“Multitarefa é uma mentira”. O co-autor de A Única Coisa, Gary Keller, explica que fazer muitas coisas ao mesmo tempo não funciona tão bem como muita gente pensa. Segundo ele, o ser humano é planejado para realizar uma tarefa por vez

O livro apresenta uma série de motivos pelos quais as multitarefas não funcionam, como por exemplo:

1. Quando alguém nos interrompe durante o trabalho, levamos muito tempo para voltar à velocidade de antes. Assim, quando se decide mudar de tarefa, sempre há perdas em termos de eficiência.
2. Toda vez que decidimos trocar de tarefas, há um risco de que não sermos capazes de voltar à tarefa original, aumentando assim as chances de nos perdermos em distrações.
3. Realizar mais de uma tarefa simultaneamente exige mais tempo para conclusão dos trabalhos, impactando negativamente em nossa eficiência.
4. As multitarefas aumentam as chances de cometermos erros, porque não prestamos muita atenção no que é realmente importante.
5. Realizar multitarefas aumenta o nível de estresse.
6. Pessoas que realizam multitarefas preferem novas informações em favor das velhas, independentemente do valor dessas informações.

Divida em partes

A multitarefa cria a ilusão de se estar fazendo o trabalho mais rapidamente, o que, de acordo com o livro A Única Coisa, não é verdade. Assim, os autores propõem algo que realmente pode impulsionar a sua produtividade.

A orientação é simples: divida o seu tempo entre muitas atividades. Desta forma, você fará uma coisa por vez, até que ela esteja concluída e, ainda, garante excelentes resultados

em todas elas.

Como a disciplina influencia o seu sucesso

Em muitas sociedades, se uma pessoa não alcança um certo grau de sucesso, isso sugere que ela não foi disciplinada o suficiente. Porém, o livro *A Única Coisa* garante que isso não é 10% verdade.

Os autores defendem que, em vez de trabalhar para ser disciplinada, cada pessoa deve se esforçar para [desenvolver hábitos produtivos](#). Mas isso não acontece da noite para o dia. Cientistas sociais afirmam que se você quiser adquirir um novo [hábito](#), todo o processo levará cerca de 2 meses.

Os autores sugerem ainda não promover uma mudança radical, mas, pelo contrário, construir um hábito por vez. Ou seja, desenvolver hábitos lentamente e de forma constante leva ao sucesso.

Assim, pessoas bem-sucedidas não são aquelas que têm excelente desempenho em todas as áreas, e sim aquelas que escolhem fazer diversas coisas em suas vidas e, então, criam hábitos produtivos independentes dessas atividades.

Além disso, o hábito torna a rotina diária mais simples. Portanto, o caminho a seguir estará muito mais claro.

Força de vontade e produtividade

O ditado diz: “Onde há vontade, há um caminho”. Em outras palavras, se você deseja conquistar algo, precisa desejá-la fervorosamente.

Mas o livro *A Única Coisa* explica que, quando se trata de produtividade, a força de vontade é grande no início do dia, mas eventualmente se dissipa. E isso vale para a grande

maioria das pessoas.

Pausas, como intervalos para o almoço ou pequenas paradas à tarde, aumentam nossa força de vontade, mas ela precisa ser reabastecida constantemente. Aí vem a dúvida: como fazer isso?

Para responder essa pergunta, os autores apresentam algumas sugestões. Veja:



- Respeite sua própria força de vontade a qualquer momento e aproveite quando ela estiver disponível.
- Designe as tarefas mais exigentes nos momentos em que você estiver mais força de vontade.
- Invista em [alimentação de qualidade e saudável](#) – isso permitirá que cérebro e corpo se foquem e sejam altamente produtivos.
- [Descanse de tempos em tempos](#) para reabastecer seus níveis de força de vontade.

Coisas que exigem muita força de vontade:

Em alguns momentos, só mesmo com uma tremenda força de vontade para garantir uma excelente produtividade. Por exemplo:

- na hora de implementar os novos hábitos;
- ao filtrar as distrações do dia a dia que roubam a nossa atenção e jogam os resultados ladeira abaixo;
- quando alguém ou alguma coisa nos tira do sério e temos que controlar as emoções para não sair descontando nossa raiva, decepção, ansiedade etc na primeira pessoa que aparece em nossa frente;
- às vezes, para se obter o resultado esperado, temos que fazer testes e mais testes... sem força de vontade, podemos parar no meio do caminho;
- e haja força de vontade, quando temos que fazer algo que não gostamos.
- resistir a uma tentação exige muito de nós. Muito mesmo... E. muitas vezes, nos força a controlar os nossos impulsos.

Esses são alguns exemplos. É claro que existem incontáveis de outras situações.

Dá pra equilibrar trabalho e vida pessoal?

Os autores do livro *A Única Coisa* garantem que não. Isso porque, segundo eles, se uma pessoa se foca completamente em alcançar seus objetivos, não há mais tempo para nada.

Assim, ao invés de buscar a todo instante pelo equilíbrio perfeito entre uma trabalho e vida pessoal, você deveria fazer o seguinte:

1. separar sua vida em duas partes, pessoal e profissional.

2. cuidar de cada parte com sabedoria e colocar um tempo desproporcional em sua “única coisa”.
3. saiba como aplicar a quantidade correta de atenção em ambas as partes.

A Única Coisa e o sonho grande



Muitas pessoas têm medo de serem bem-sucedidas e decidem se contentar com menos, afirma o livro A Única Coisa. O correto, no entanto, seria desenvolver o hábito de pensar grande.

Conheça as dicas dos autores:

1. em vez de escolher entre as receitas tradicionais de vida e carreira, imagine todos os caminhos possíveis e seus resultados;
2. seja inteligente e corajoso, procurar sistemas, modelos, relacionamentos e hábitos que funcionaram para outras pessoas de sucesso e siga os exemplos deles;
3. veja o fracasso como um atraso temporário, aprenda com

seus erros e siga adiante com o seu projeto.

Para conquistar grandes coisas, você precisa responder uma simples questão: “o que é a única coisa que eu posso fazer agora que vai deixar todas as outras muito mais fáceis ou desnecessárias?” Essa questão torna a estrada para o sucesso mais clara, eliminando tudo que poderia ficar no meio do caminho, asseguram os autores.

Mas nunca se esqueça de que o sucesso é construído gradualmente, semelhante a uma fila de peças de dominó. Começamos derrubando um pequeno dominó, que bate em outros, e assim por diante.

Nossa felicidade e nossa força estão atreladas ao nosso propósito

Depois que descobrimos nossa “única coisa”, o passo seguinte é colocarmos todas as nossas energias na produtividade. Segundo o livro *A Única Coisa*, isso significa saber evitar as distrações que geram perda de tempo e recurso e, é claro, nos impedem de atingirmos o alvo.

Cultive a gratidão

A história é sempre a mesma: após conseguirmos o que queremos, nossa felicidade começa a diminuir, porque nos acostumamos rapidamente com a nova condição. Nesses momentos, é comum entrar e campo o tédio, gerando o desejo de se fazer algo novo. No entanto, o livro *A Única Coisa* sugere parar para pensar, valorizar e usufruir tudo o que conquistamos.

7 frases inspiradoras de Gary Keller

Gary Keller é um autor e empreendedor norte-americano, dono da

Keller Williams Realty International, a maior imobiliária do mundo. Ao todo, ele publicou quatro best-sellers que venderam mais de dois milhões de cópias em todo o mundo. Veja a seguir algumas citações valiosas dele:

Continue aprendendo



Se você quer ir mais fundo no tema produtividade, aqui no blog nós temos outros artigos superinteressantes. Por exemplo:

- [Como controlar as distrações e aumentar sua produtividade](#)
- [Os melhores TED talks sobre produtividade.](#)
- [Como aumentar a produtividade e poupar o seu tempo.](#)

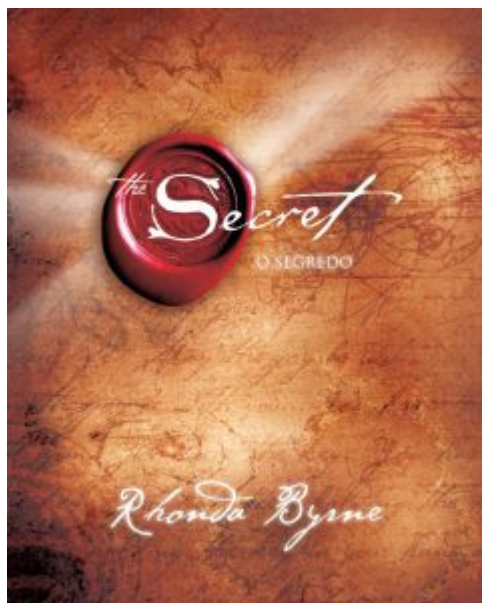
E se você quer saber mais sobre o best-seller A Única Coisa, acesse o microbook, no [12min](#).

O 12min – a sua plataforma de desenvolvimento pessoal – disponibiliza uma série de outras obras fantásticas, dos mais

renomados autores. Vale a pena conhecer a nossa biblioteca. Tudo nos formatos microbook e audio book.

E, se você é um amante dos livros, mas não sabe por onde começar a sua leitura no 12min, vai aqui uma dica superinteressante. Pegue aí!

0 Segredo – Rhonda Byrne



Atrair coisas boas, habituar-se a pensar positivo e acreditar. Essas são lições valiosas que você vai aprender com o microbook desse livro. A autora garante: “absolutamente tudo o que você experimenta em sua vida é resultado do que você focou em seus pensamentos e sentimentos, percebendo ou não”.

Após lançar o livro O Segredo, Rhonda Byrne foi considerada pela Time Magazine, em 2007, uma das 100 pessoas mais influentes do mundo. O seu best-seller foi traduzido em 47 idiomas, com mais de 21 milhões de exemplares impressos. Imperdível.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Então, você gostou do livro A Única Coisa, e da nossa sugestão de leitura? Deixe aqui a sua opinião! E lembre-se de compartilhar esse post em sua rede social!