

# Resumo do Livro Foco, de Daniel Goleman,

Não é por acaso que o livro [Foco](#), de Daniel Goleman, está na lista dos mais lidos no [app 12min](#). A soma de um escritor renomado com um tema extremamente relevante só poderia mesmo resultar em sucesso absoluto.

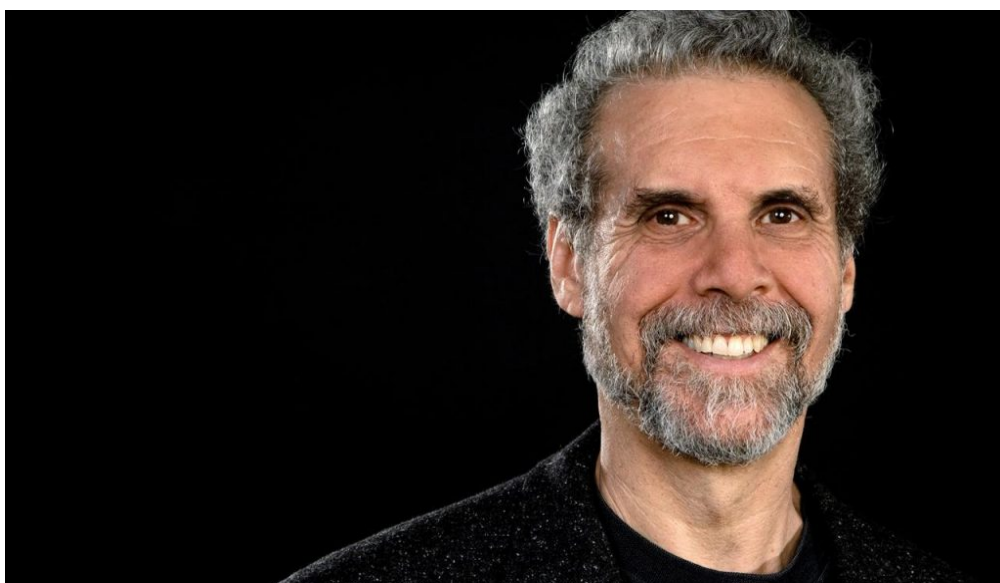
Afinal, foco é uma habilidade estratégica para quem busca se destacar nos projetos pessoais e no mercado de trabalho também. No entanto, apesar de importante, é algo difícil de se obter nos dias atuais.

Hoje, nós vivemos bombardeados de informações a todo instante, gerando distrações e isolamento. Esse excesso de informação nos deixa, ainda, com aquela estranha sensação de estarmos perdidos e sem saber por onde começar.

Assim, focar em alguma coisa é uma missão quase impossível para muita gente.

Você também pode baixar esse resumo em PDF aqui ao lado, ok?

## Quem é Daniel Goleman



Escritor de renome internacional, Daniel Goleman é também

psicólogo, jornalista e consultor.

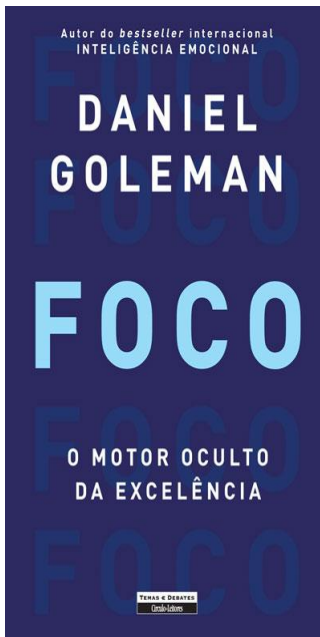
Daniel Goleman defendeu o título de doutorado em Psicologia pela conceituada Universidade de Harvard, onde lecionava.

Os holofotes no mundo inteiro se voltaram para Daniel Goleman, após o lançamento do livro *Inteligência Emocional*, em 1995. O best-seller permaneceu por quase um ano e meio na lista dos mais vendidos do jornal *The New York Times* e várias outras.

*Inteligência Emocional* teve mais de cinco milhões de unidades comercializadas e foi traduzido para 40 idiomas. Mas, Daniel Goleman, assina outras valiosas obras individuais e de co-autoria. Entre elas, destacam-se:

- *Uma Força para o Bem* (2016)
- *Foco* (2014)
- *O Cérebro e a Inteligência Emocional – Novas Perspectiva* (2012)
- *Inteligência Ecológica* (2009)
- *Inteligência Social: O Poder Oculto das Relações Humanas* (2006)
- *A Arte da Meditação* (2005)
- *Como Lidar Com Emoções Destrutivas* (2003)
- *Emoções que Curam* (1999)
- *Trabalhando com a Inteligência Emocional* (1998)
- *Mentiras Essenciais, Verdades Simples* (1997)
- *Inteligência Emocional* (1995)

## **Resumo do livro Foco: o assunto da vez**



Inteligência Emocional foi e continua sendo um sucesso. No entanto, a “queridinha” dos leitores nos dias atuais é outra obra: Foco.

Esse outro livro de Daniel Goleman é uma guia completo para nos ajudar a manter a atenção no que de fato interessa. Por exemplo, você quer saber como manter o foco no trabalho? Como ter foco nos estudos? Como direcionar a atenção para os seus objetivos pessoais? A importância do foco no gerenciamento de equipe?

O livro Foco responde todas essas questões.

## **Muita informação, pouca atenção**

Acesso a informações não é problema nos dias atuais. Pelo contrário, as dores de cabeça começam exatamente pelo excesso delas.

Uma enxurrada de coisas novas chega até nós a cada momento. Coisas que nem procuramos e nem sequer estão em nossos planos. E isso, ao invés de ajudar, geralmente atrapalha – e muito. Com tanta informação, vinda de todos os lados, as pessoas acabam se perdendo. Muitas têm dificuldade de concentração, com prejuízos enormes para a capacidade de prestar atenção no que realmente importa.

Assim, ao invés de impulsionar a nossa criatividade e nos

levar a agir, esse volume absurdo de informação, muitas vezes, nos paralisa.

## **Atenção no que é importante**

Daniel Goleman reconhece o “caos” gerado pelo excesso de informações, mas, segundo ele, trata-se de um processo inevitável. Assim, se não dá pra fugir, o jeito é aprender a lidar com a realidade, adaptando-se ao ritmo do mundo atual e sobrevivendo a ele.

Muitas pessoas buscam mais que sobrevivência. Elas querem se destacar, lutam pelo crescimento pessoal e profissional, pela carreira e pelo sucesso.

Para esse público, Daniel Goleman recomenda não reduzir os pensamentos e os debates apenas no volume de informações. É importante, ao mesmo tempo, manter a determinação e a atenção no que realmente interessa a cada um, para alcançar as metas pessoais.

Desenvolver a capacidade de atenção é uma questão de prática. Nada cai do céu. E não nasce no fundo do quintal. Exige atitude.

A atenção funciona como um músculo. Se o utilizamos pouco ou nada, ele atrofia e para de funcionar. No entanto, se trabalhamos este músculo, ele cresce, fortalece, se desenvolve e, ainda, funciona a nosso favor.

## **Distrações e mais distrações**



Ops! Onde é que eu estava mesmo? Quem nunca se perdeu nos próprios pensamentos ou se desviou do que estava fazendo por causa de alguma coisa que aconteceu ao seu redor?

O livro Foco descreve dois tipos principais de distrações que sugam a nossa atenção e nos faz perder o foco. São as distrações sensoriais e as emocionais.

Distrações sensoriais são fatores externos, que estimulam nosso cérebro. Entre eles, os barulhos, cores, sabores, cheiros e sensações.

A tendência é o nosso cérebro se desligar naturalmente desse tipo de distração, com o passar do tempo. É o que ocorre, por exemplo, quando estudamos e ouvimos música, simultaneamente.

Já a distração emocional ocorre quando, por exemplo, temos um problema em nossas vidas. Pessoas que têm foco desenvolvem uma armadura contra essas inquietações emocionais e, portanto, são menos afetadas por elas.

Saber lidar com os dois tipos de distrações nos ajuda a manter a atenção no nosso foco. O cérebro conecta as informações novas e antigas, criando outras conexões neurais.

Por outro lado, quando não estamos focados, nosso cérebro não faz estas conexões, o que prejudica a retenção do conhecimento.

## **Nossos sistemas mentais**

O livro Foco explica que o cérebro possui dois sistemas mentais semi-independentes e com características próprias. Entender a diferença entre eles é essencial para se desenvolver o foco.

Os dois sistemas mentais descritos por Daniel Goleman são:

### **1. Mente *bottom-up*:**

- Possui alta capacidade de processamento, agindo de forma involuntária. Não percebemos o seu funcionamento.
- É rápida e usa pouca energia: geralmente assume o comando.
- Gerencia a forma de como percebemos o mundo.
- É intuitiva: processa informações por associação.
- É impulsiva: guia-se pelas emoções.
- Funciona em modo multitarefas e filtra nossa percepção para o que ela julga relevante.

### **2. Mente *top-down***

- É onde reside a nossa consciência.
- Dela depende a nossa capacidade de reflexão, autoconhecimento, decisão e planejamento.
- É mais lenta e consome esforço e energia para ser utilizada, já que não é capaz de trabalhar por muito tempo sem pausas.
- Aprende novos modelos, planos e, parcialmente, toma conta das nossas respostas mentais automáticas.
- Processa apenas uma informação de cada vez.

# O valor do hábito

Quando se defronta com um novo estímulo, nosso cérebro distribui tarefas mentais entre os dois sistemas acima, com o menor esforço possível, visando o melhor resultado.

Quanto mais desenvolvemos uma habilidade e a transformamos em um hábito ou uma rotina, mais ela é passada da mente *top-down* para a mente *bottom-up*.

É o caso do atleta que faz um exercício tantas vezes que ele acaba ficando na memória muscular.

Essa automatização libera nossa atenção para que possamos aprender coisas novas e nos desenvolvermos. Assim, um dos segredos para desenvolver o foco é [transformar nossas principais atividades em hábitos](#), fazendo com que seu cérebro *bottom-up* consiga assimilá-los.

Por outro lado, quanto mais expomos nosso cérebro a um volume maior de informações, menor a nossa capacidade de controlá-lo. Quanto mais distraído estivermos, mais propensos a erros, cansaço mental e estresse.

## Deixe a sua mente viajar



Limitar o foco e a atenção em uma única coisa nem sempre é a melhor opção. Daniel Goleman defende manter o seu foco aberto e os pensamentos à deriva em determinadas situações.

Porém, não é uma boa ideia deixar a nossa mente viajar para qualquer lugar. Devemos conduzir os nossos pensamentos para coisas valiosas e que podem gerar grandes *insights*.

Para tarefas simples, que demandam pouco foco, como por exemplo, colar envelopes de cartas, vale a pena deixar sua mente completamente à deriva.

Mas isso não funciona bem para todas as pessoas. O que parece simples, pode ser desafiador para quem está acostumado com rotinas extremamente agitada, os executivos e os profissionais da informação, por exemplo. Esses profissionais, muitas vezes, têm dificuldades para se desligar do assunto em foco e explorar novas possibilidades.



# Liberando a mente para criar

O livro Foco enumera três etapas principais para se [desenvolver a criatividade](#):

1. **Orientação** – quando olhamos para fora e buscamos todos os tipos de informações que possam nos ajudar.
2. **Atenção seletiva** – quando focamos especificamente no desafio que queremos resolver.
3. **Entendimento** – quando associamos as informações livremente para deixar que a solução apareça.

No mundo atual, onde praticamente todos têm acesso às mesmas informações, sai na frente quem desenvolve a habilidade de combinar ideias de novas maneiras, resolvendo problemas de alto impacto.

A habilidade de divagar deixa nossa mente mais livre para fazer estas combinações, enquanto uma agenda inflexível e cheia de compromissos funciona ao contrário.

Então, se queremos dar asas à imaginação e impulsionar a criatividade, uma boa dica é liberar o nosso cérebro para pensar sem barreiras.

## Encontrando o equilíbrio



A nossa maior distração não tem origem nas pessoas ou no que acontece ao nosso lado. Ela vem de dentro, da nossa própria mente.

Assim, para concentrarmos, é fundamental controlar nossos impulsos internos. Isso pode ser feito, segundo Daniel Goleman, praticando a filosofia de *mindfulness*.

Funciona assim: quando prestamos atenção em nossos sentidos e focamos em percebê-los a todo o tempo, os ruídos do nosso cérebro são silenciados, reduzindo as distrações.

O cérebro vive um conflito constante entre divagar e perceber exatamente onde nos encontramos naquele momento.

Assim, se usamos nossa energia para divagar, a percepção do mundo naquele momento fica reduzida. Porém, se focamos em perceber o nosso meio e os estímulos do mundo, nosso cérebro abandona as divagações.

É importante encontrar o ponto de equilíbrio e garantir que nossos pensamentos e performance estejam indo ao encontro de nossos objetivos.

Se nosso cérebro mantém foco constante por muito tempo, ele se cansa e podemos chegar ao ponto de exaustão cognitiva, tornando-nos incapazes de aprender.

Os principais sinais de exaustão cognitiva são: queda na produtividade, irritabilidade e [falta de energia](#) para pensar.

Para restaurarmos a energia mental e mantê-la sempre em um alto nível, o ideal é alternar entre atenção voluntariamente focada e divagações.

Para atingir esse meio termo, de tempos em tempos, faça atividades relaxantes. Faça caminhada, brinque com o seu cão, aprecie uma paisagem, jogue conversa fora com um amigo... Enfim, faça algo que não exige grande concentração.

## **A energia que vem de dentro**

Alcançar os objetivos e ter sucesso, seja ele pessoal ou

profissional, não é tarefa fácil e sequer acontece da noite para o dia. Trata-se de um processo que exige trabalho árduo, determinação, foco e renúncias. Um nome para tudo isso é força de vontade.

A força de vontade é ingrediente indispensável para quem quer desenvolver o seu foco. E o caminho mais suave é fazer o que amamos, algo que esteja em sintonia com os nossos valores pessoais.

A força de vontade aumenta na proporção que ouvimos o nosso coração e a nossa intuição.

## **Resiliência emocional**

Desenvolver-se como pessoa é fundamental para que nos tornarmos emocionalmente resilientes. É possível fazer isso de duas maneiras.

A primeira maneira é o autoconhecimento. Isso significa entender nossas forças, fraquezas e gostos para desenvolvermos emocionalmente.

A segunda maneira é lançar mão da metacognição. Ao entender os processos que nos levam a assimilar coisas novas e aqueles que empacam a nossa vida, somos capazes de barrar os hábitos mentais desfavoráveis.

## **Empatia e foco**



Agora, vamos falar da nossa capacidade de compreender o sentimento ou o comportamento de outra pessoa, colocando-nos no lugar dela. Você deve estar se perguntando: o que isso tem a ver com foco?

Daniel Goleman aborda o assunto e descreve dois tipos de empatia: cognitiva e emocional.

A empatia cognitiva nos permite ver o mundo através dos olhos dos outros e nos colocar no lugar deles. Basta olharmos para uma pessoa para sabermos se ela está triste. Porém, entender não significa, necessariamente, simpatizar com a causa/sentimento dela.

A empatia emocional nos permite sentir o que os outros estão sentindo. É um fenômeno, muitas vezes, físico, que nos leva a algum tipo de emoção, a partir de um estímulo de outra pessoa.

Entender como funciona a empatia é essencial para desenvolver

nossa habilidade de foco. No entanto, existem momentos em que precisamos nos afastar das emoções derivadas da empatia para nos mantermos concentrados no que precisa ser feito.

## **Pensar no todo e não apenas no agora**

Temos o hábito de focar no imediato e nos esquecermos o longo prazo. Não temos um pensamento sistêmico, com uma visão do todo. Isso é um erro.

Veja o exemplo dos engarrafamentos. A solução de curto prazo é simples: aumentar a largura das estradas. Mas, em longo prazo, o problema volta e o transporte de massa fica comprometido.

Nosso modelo mental incompleto sobre engarrafamentos existe porque não levamos em conta as dinâmicas sistêmicas do transporte como um todo.

Mudar essa forma de pensar é necessária e exige treino. Ao focarmos no contexto mais amplo de qualquer situação, aumentamos as suas chances de entender os seus efeitos e buscar soluções, não apenas imediatas, mas para o futuro distante também.

**Foco + direcionamento = sucesso**



Aqui, Daniel Goleman apresenta a fórmula de sucesso de um bom líder. Para o autor, ter foco e saber direcionar os liderados para os objetivos da organização pesam mais a favor do líder do que as suas qualificações profissionais ou QI elevado.

Veja outras características do líder bem-sucedido:

- Entende o sistema onde atua e tem uma ótima sinergia entre realidade emocional dele mesmo e das pessoas que busca inspirar.
- Sabe ouvir e prestar atenção no que importa para os demais e para o grupo.
- É exemplo, pois, ele tem consciência de que seus liderados olham para onde sua atenção está.
- Sabe quando alternar entre tornar-se mais eficiente dentro do foco (a habilidade de aprender e evoluir, melhorando a capacidade atual) e explorar fora do foco atual (a habilidade para buscar novas possibilidades);

- É capaz de comunicar o impacto e o significado do foco da empresa.
- Foca em identificar e desenvolver o potencial de outras pessoas.

Uma vez que você adquiriu empatia, autoconhecimento e é capaz de influenciar as pessoas, como se destacar e ter certeza de que se tornou um bom líder?

Na prática, é preciso:

- Compartilhar com os liderados uma visão autêntica dos motivos pelos quais vocês estão tomando essa direção e deixar claras as expectativas para eles.
- Entender e importar-se de verdade com o que as pessoas buscam em suas vidas, carreiras e no seu trabalho e, a partir daí, dar a sua contribuição.
- Ouvir conselhos e a experiência dos liderados. Sempre colaborar com o time e saber usar o consenso, quando necessário.
- Celebrar vitórias, rir e divertir-se com sua equipe. Essa é uma ferramenta eficaz para desenvolver-se emocionalmente.

Um bom time tem foco em desenvolver o autoconhecimento dos seus membros e em trazer à tona discussões relevantes, antes que elas explodam.

Nesse caso, é papel do líder proporcionar este ambiente, fomentando a inteligência coletiva e criando um senso de confiança e segurança em seus liderados.

## **Focar em leitura é sempre um excelente negócio**

Você gostou dessa obra de Daniel Goleman? Agora, você já sabe o motivo que tem levado milhares de pessoas do mundo inteiro a colocarem foco nessa leitura tão importante.

O 12min disponibiliza o resumo do livro [Foco](#) para você. O app tem ainda outra obra valiosa do autor, "[O Cérebro e a Inteligência Emocional](#)". Confira o microbook dessa obra por aqui mesmo:

### [O Cérebro e a Inteligência Emocional](#)

Vá para frente da fila e junte-se aos vitoriosos. Saiba como manter o foco no que de fato interessa e aprenda a usar a inteligência emocional para alcançar o sucesso pessoal e impulsionar a sua carreira profissional.

Boa leitura!