

Foco nos



por Cersi Machado em QualidadeBrasil.com.br

Uma pessoa raramente realiza mais do que espera porque as pessoas em geral não procuram alcançar mais do que se julgam capazes, sempre estão buscando aquilo que acham possível e por este motivo não encaram maiores desafios. O foco mental determina comportamentos; é a força que conduz sentimentos, o poder da concentração. Quanto maior for a concentração (foco), mais vivo ficará em nossas vidas aquilo que está sendo focado, como se o foco aumentasse e tornasse real a experiência imaginada.

Existem pessoas que vivem focadas em seus pontos fracos, e por fazerem isso acabam criando muitas impossibilidades em suas vidas. Existem, também, aquelas pessoas que vivem focadas nos seus pontos fortes e isso as favorece para alcançar êxito. O conferencista Eugênio Mussak tem uma frase que diz o seguinte: “se você muda o pensamento você muda o comportamento”. Quando alguém muda o foco mental muda o comportamento, pois o comportamento sempre é o resultado do estado emocional que a pessoa está vivenciando num dado momento, mas o sentimento não aparece do nada, ele surge a partir do foco mental. A verdade é esta: nós somos aquilo que repetidamente focamos em nossas mentes. Se você focar predominantemente os obstáculos que terá para passar numa prova, por exemplo, acaba se condicionando para sentir o lado negativo desta experiência. Por outro lado, se focar o resultado final da prova, ou seja, os benefícios que deseja obter, cria mais condições para obter o resultado e se motiva para se preparar melhor. Por isso é tão importante focarmos os resultados que desejamos obter.

Todos nós possuímos no cérebro uma estrutura chamada de núcleo acumbente. Segundo Suzana Herculano, em seu livro *Fique de Bem com o Seu Cérebro* (2007), este pequeno sistema de um centímetro de diâmetro nos causa prazer, e quanto maior for a sua ativação, maior é a sensação de euforia e alegria. E para utilizar ao seu favor o núcleo acumbente, basta imaginar mentalmente um comportamento bem sucedido, ou seja, é necessário projetar o quadro mental dos resultados que pretende alcançar. Se você imaginar e considerar que deram certo todas as suas ações, ou seja, imagina que todas as suas expectativas foram atendidas, o córtex cerebral vai liberar certas doses de dopamina para o núcleo acumbente, e quanto mais este sistema receber dopamina, mais ativo ficará, e como consequência, mais estados de prazer você sentirá. É por isso que, acreditar num resultado e imaginar-se conseguindo atingir seus objetivos e metas é muito importante. O sucesso começa, primeiro, é na cabeça de cada um. Esta máxima hoje pode ser comprovada pelos estudos da Neurociência.

De modo geral, as pessoas pensam no que querem, mas imaginam o que não querem, ou imaginam a dificuldade que terão para conseguirem o que querem. Entre o querer e o imaginar, a imaginação sempre vence. Quando nós imaginamos há uma concentração de energia e a consequência disso será uma *emotização* daquilo que está sendo focado. Em

Emotologia, ciência que trata da mobilização das potencialidades humanas como elemento de autorrealização, existe uma lei chamada de “*esforço convertido*”. Esta lei pode ser explicada da seguinte forma: você tem a vontade de realizar algo, mas faz a imagem do obstáculo a enfrentar, como a imagem é mais forte que a vontade o que se materializa é o obstáculo. A lei do esforço convertido pode estar atuando em sua vida sem que você se dê conta disso. Também em Emotologia, existe um efeito chamado de “*Bola-de-Neve*”. Este efeito demonstra que o êxito se constrói sobre o êxito e o fracasso se constrói sobre o fracasso. Significa que, aquilo que focamos tende a se potencializar em nossas vidas, pois começamos a enxergar aquilo que os olhos da mente estão preparados para ver, como se fosse uma bola-de-neve que desce a montanha e pouco a pouco a bola aumenta seu volume. Dessa forma, aquelas pessoas que focarem seus sucessos, seus pontos fortes e os resultados futuros que pretendem, criarão mais energia e terão mais chances de conquistar o que querem.

Se a pessoa valoriza os sucessos do passado e comemora os sucessos diários ela tende a direcionar o seu sistema nervoso para buscar novos sucessos. Isso faz com que a pessoa se “condicione” a enxergar o sucesso, ou seja, passa a ter foco no que funciona, nas soluções e possibilidades. A regra do foco mental é simples: tudo aquilo que está carregado de emoção vai predominar. Portanto, crie um quadro mental de suas conquistas, veja o filme completo daquilo que você quer e sinta o resultado, o sentimento da vitória, como se já estivesse alcançado. Mas, para fazer isso, é importante acreditar, se não conseguir acreditar é porque está na hora de mudar o foco para entender que você pode fazer muito mais do que se julga capaz.