

E-BOOK GRATUITO
LEANDRO CHAVES

FOCO EXTREMO:
4 TÉCNICAS PARA ALCANÇAR
PERFORMANCE MÁXIMA



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
FOCO É TUDO!	3
FAÇA UMA COISA DE CADA VEZ.....	7
FOCO É CONCENTRAÇÃO!.....	11
AS QUATRO TÉCNICAS ESSENCIAIS DO EMPREENDEDOR DE ALTA PERFORMANCE.....	16
CONSIDERAÇÃO FINAL	24

INTRODUÇÃO

Você já se pegou determinado a conquistar um objetivo, mas no meio do caminho seu foco foi embora? Já definiu metas e sonhos que, por distrações internas ou externas, acabaram ficando pelo caminho?

Talvez você conheça aquela sensação incômoda de chegar ao fim do dia com a impressão de que não fez nada realmente produtivo, mesmo tendo estado ocupado o tempo todo.

Eu entendo. Isso já aconteceu comigo diversas vezes. A diferença é que, ao longo dos anos, descobri métodos precisos para treinar e proteger meu foco, e é isso que vou compartilhar com você aqui.

O foco é a ponte entre a intenção e o resultado. Onde está o seu foco, está o seu resultado.

E se o seu foco estiver voltado para se tornar um empreendedor de alto desempenho, os frutos serão inevitáveis:

prosperidade, crescimento e realização. Neste e-book, vou revelar quatro técnicas essenciais para fortalecer sua concentração, eliminar desperdícios de tempo e aumentar significativamente sua produtividade. São estratégias simples, mas extremamente poderosas, que já ajudaram muitos empreendedores e líderes a alcançarem suas metas e a viverem com mais clareza de propósito. Prepare-se para aprender, aplicar e colher resultados extraordinários.



Foco é tudo!

Se o seu foco está em se tornar um empreendedor de sucesso, seus resultados serão inevitavelmente extraordinários e repletos de prosperidade.

Onde está o seu foco, ali também estarão os seus resultados.

No entanto, manter o foco não é uma tarefa simples, especialmente no mundo atual, marcado por um bombardeio constante de informações, estímulos e distrações. A todo momento, somos desafiados a dividir nossa atenção entre inúmeras demandas, e isso mina a clareza mental e enfraquece a capacidade de

concluir o que realmente importa.

Foco não é apenas uma habilidade técnica, é também uma postura mental e emocional. Exige disciplina para dizer “não” ao que não contribui com o seu propósito, exige coragem para priorizar o que realmente traz resultados e exige clareza para reconhecer onde vale a pena investir energia.

Foi pensando nesses desafios que decidi criar este e-book e colocá-lo em suas mãos. Quero agradecer pela confiança em baixá-lo e dedicar alguns minutos do seu tempo a este conteúdo.

Minha missão é ajudar você, empreendedor, a chegar ao topo, romper os limites da sua mente e conquistar o sucesso que deseja e merece. Quero guiá-lo para que desenvolva a capacidade de manter o olhar firme no que realmente importa, mesmo diante da pressão, das mudanças e das incertezas.

Lembre-se: não é a quantidade de coisas que você faz que determina seus resultados, mas sim a qualidade e a consistência daquilo em que você decide colocar o seu foco. Ao final deste e-book, você terá ferramentas para proteger sua atenção,

potencializar sua produtividade e viver de forma mais estratégica e intencional.

Agora é hora de dar o próximo passo e começar a alinhar seu foco com seus maiores objetivos.

CAPÍTULO

Faça uma coisa de cada vez

Seja fiel ao momento presente e afaste as distrações. Em vez de tentar dar conta de tudo ao mesmo tempo, concentre-se totalmente na tarefa que está executando. Como disse Yamamoto Tsunetomo: “Procure privilegiar um pensamento de cada vez”.

Muitos carregam a fama de serem produtivos por fazerem várias coisas simultaneamente. No entanto, quando se trata de empreendedorismo e liderança, essa prática é um erro grave.

Em 2011, li no livro *Truque da Mente* que realizar duas tarefas ao mesmo tempo prejudica seriamente a capacidade de atenção. Quando passei a aplicar isso na minha vida, tudo mudou. Hoje, mesmo com múltiplos negócios, projetos e responsabilidades, aprendi a dedicar

atenção plena a cada atividade dentro do seu tempo.

Vários estudos comprovam: tentar executar múltiplas tarefas simultaneamente reduz a produtividade e compromete a qualidade do que é feito. Usar o celular enquanto escreve, falar com alguém enquanto responde e-mails, ou concluir um projeto enquanto já pensa no próximo... tudo isso parece eficiência, mas na prática é perda de foco.

No livro citado, os neurocientistas Stephen L. Macknik e Susana Martinez-Conde explicam que os ilusionistas conseguem enganar o público porque o cérebro humano não é capaz de prestar atenção em duas coisas ao mesmo tempo. É o mesmo motivo pelo qual dirigir mexendo no celular pode ser tão perigoso quanto dirigir embriagado.

Eles afirmam: “Quando tentamos executar várias atividades ao mesmo tempo, acabamos por não fazer nada perfeitamente

e, a longo prazo, perdemos a capacidade de nos focar”.

O fato é que não fomos feitos para funcionar no modo multitarefa exagerado.

O caminho para o foco começa com a consciência de que devemos fazer uma coisa de cada vez. Se você tem muitos compromissos, organize-se e defina horários para começar e terminar cada ação.

Tentar fazer tudo ao mesmo tempo leva a irrelevância e frustração. Sempre digo nos meus cursos: foco dividido gera desgaste, e desgaste gera frustração. Essa frustração, cedo ou tarde, se transforma em consequências negativas.

Henry Ford já dizia: “Os obstáculos são aquelas coisas assustadoras que vemos quando desviamos o foco do nosso objetivo.”

Lembro-me de uma aluna, uma empreendedora de alto desempenho, que ao bater metas altíssimas disse algo que

guardo até hoje:

“Esteja plenamente focado e direcione tudo o que fizer, na vida pessoal e profissional, para o seu objetivo. Se uma ação o afasta dele, deixe para depois.”

Foco é não desviar do que mais importa. É aproximar-se daquilo que te traz felicidade e realização. E para um empreendedor verdadeiro, bons resultados são sinônimo de grandes realizações.

Foco é concentração!

"A concentração é a raiz de todas as grandes habilidades do homem." – Bruce Lee

Surge aqui uma questão fundamental: o desejo de atingir uma meta, expandir um negócio ou prosperar na vida empreendedora pode refinar o foco, mas apenas quando é um desejo verdadeiro. O desejo superficial, aquele que nasce apenas do entusiasmo momentâneo ou das palavras jogadas ao vento, não resiste à pressão nem aos obstáculos.

O desejo que se transforma em foco é o desejo real, aquele que está enraizado na mente e no coração. É a meta assimilada internamente, que pulsa dentro de você todos os dias. Quando o objetivo está gravado na sua mente, cada ação, cada escolha e cada decisão passam a ser direcionadas para alcançá-lo.

Muitas vezes, dizemos que queremos algo, mas, no fundo, não estamos dispostos a pagar o preço. Esse desejo frágil se desfaz facilmente. Por outro lado, quando o sonho é intrínseco à nossa identidade, ele se torna combustível para manter a direção e superar barreiras.

Nos meus cursos, sempre reforço três pilares que mudam a mentalidade:

Alcançar o topo | Romper os limites da mente | Atingir o sucesso.

Tudo começa na mente. Primeiro, cria-se no pensamento; depois, concretiza-se na ação.

Se no seu interior está a meta de empreender com coragem e audácia, o foco surge naturalmente para materializar o que você visualiza. Porém, se o seu desejo for apenas ganhar dinheiro ou ter uma vida melhor, mas não estiver alinhado com sua essência, ele se dissipará como fumaça ao vento, deixando frustração no lugar.

Onde colocamos o nosso foco, encontramos os nossos resultados. Então, pergunte a si mesmo: onde está o meu foco hoje? Quais são meus objetivos reais? O que quero conquistar nos próximos 365 dias?

Para proteger essas metas contra distrações e sabotagens internas, é necessário reforçar a capacidade de concentração. Foco é concentração.

A concentração pode ter uma base genética, herdada de pais naturalmente focados. Mas, na maioria das vezes, ela é desenvolvida e aprimorada pela prática. Como qualquer habilidade mental, não é fixa nem imutável. Pode e deve ser treinada.

Definindo de forma simples, concentração é a capacidade de manter a atenção em uma tarefa pelo tempo necessário para concluí-la com qualidade. Ela é uma das competências mais importantes para potencializar outras funções mentais, como

criatividade, memória, visão estratégica e resolução de problemas.

Pessoas de sucesso sabem manter o foco durante a execução de suas atividades mais importantes. Pense em um atleta que entra em campo completamente concentrado na vitória, um ator que mergulha no papel a ponto de viver intensamente aquela história, um professor que se dedica integralmente à sua aula ou um empreendedor que não perde de vista seus objetivos de crescimento. Todos eles têm algo em comum: concentração plena.

Para compreender a força dessa habilidade, imagine a diferença entre a luz de uma lâmpada comum e o feixe de um laser. A lâmpada ilumina de forma difusa; o laser concentra energia em um único ponto, forte o suficiente para cortar metal. É exatamente isso que a concentração faz na sua vida: foca toda a energia mental em um objetivo único, aumentando a potência dos resultados.

Quando você aplica o princípio do laser ao seu foco, é capaz de:

- Triplicar a produtividade e a eficiência
- Obter resultados mais rápidos
- Aprender e reter conhecimento com mais facilidade
- Passar com mais tranquilidade por provas e desafios

O foco nasce no pensamento e se concretiza na ação. Quando a prática da concentração se torna parte do seu dia a dia, você transforma intenção em resultado.

Agora, vamos avançar para o passo final desta parte do e-book, onde vou revelar as quatro técnicas essenciais para que você fortaleça seu foco e alcance alta performance.

As Quatro Técnicas Essenciais do Empreendedor de Alta Performance

"Pelas suas técnicas prodigiosas, o homem ultrapassa, ao que parece, os contextos do seu próprio pensamento." – Gaston Bachelard

Imagine seu foco como o centro de um alvo e cada técnica como um pilar que o sustenta. Dominar esses pilares fará você alcançar resultados mais consistentes e sustentáveis.

1ª Técnica – Eliminação

A primeira ação é identificar e eliminar o principal obstáculo à sua concentração: as distrações do ambiente.

Quando nos propomos a realizar algo que exige esforço mental, nossa mente busca caminhos mais confortáveis, como checar redes sociais, responder mensagens ou iniciar tarefas mais agradáveis.

O segredo é a privação sensorial: minimizar ou remover todos os estímulos que competem pela sua atenção.

Praticamente, isso significa:

- Desligar rádio, TV e fechar a porta para evitar ruídos

- Deixar o celular longe ou no modo avião
- Manter a mesa organizada e livre de objetos desnecessários
- Desconectar-se da internet, se for preciso, para manter o foco
- Silenciar notificações de todos os dispositivos
- Trabalhar descansado, evitando iniciar tarefas importantes quando estiver cansado ou com baixa energia
- Reconhecer e interromper pensamentos aleatórios que desviam sua atenção

Quanto mais rápido você identificar um pensamento intruso e voltar à tarefa, mais treinada ficará sua mente para manter o foco.

2ª Técnica – Continuação

Quando sentir que sua atenção está caindo, comprometa-se a continuar por cinco minutos a mais. Esse pequeno esforço extra fortalece sua disciplina e resistência mental.

Lembre-se: muitas vezes, o maior obstáculo é você mesmo. A disciplina é o que separa quem começa de quem termina.

Pessoas de sucesso sempre entregam mais do que o esperado. Vá além:

- Termine um relatório e revise-o mais uma vez
- Participe de uma reunião e traga mais soluções do que foi solicitado
- Estenda um pouco mais o tempo de estudo ou trabalho com qualidade

Esse “algo a mais” aumenta não apenas seus resultados, mas também sua capacidade de se manter concentrado.

3ª Técnica – Fidelidade

Seja fiel ao que você decidiu. Começou uma tarefa? Vá até o fim.

O planejamento é essencial. Quem não sabe para onde está indo se perde em tarefas aleatórias e perde produtividade.

Organize seu tempo, seus projetos e seus objetivos de forma estratégica.

Dicas práticas:

- Trabalhe com ciclos produtivos (ex.: 25 minutos de foco e 5 minutos de pausa)
- Programe alarmes para checar se

você ainda está focado

- Cultive persistência: “Graça divina é começar bem, graça maior é persistir na caminhada certa, mas graça das graças é não desistir nunca” – Dom Helder Câmara
- Ame o que faz: paixão pelo propósito gera compromisso e fidelidade às ações necessárias para alcançá-lo

4ª Técnica – A Tartaruga

A “tartaruga” é um símbolo para as próximas tarefas. Mantenha-as organizadas e fora da sua vista enquanto executa a tarefa atual.

Por que isso é importante?

Porque manter todas as pendências

visíveis cria ansiedade e dispersa a atenção.

Organize as tarefas futuras em uma única pilha ou pasta. Se possível, guarde-as em um armário ou em um local que você não veja durante a execução da tarefa presente.

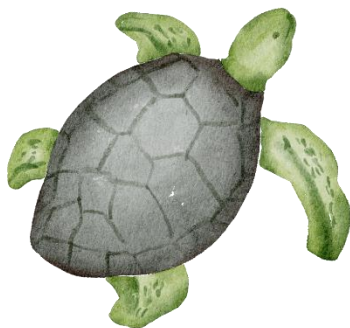
Para manter o foco e reduzir distrações:

- Trabalhe em um ambiente limpo e silencioso
- Remova do espaço tudo o que não for relevante para a tarefa
- Evite pensamentos pessimistas e mantenha-se conectado ao seu propósito
- Use técnicas de autoconsciência para perceber e cortar distrações antes que elas se instalem

Conclusão:

Essas quatro técnicas – Eliminação, Continuação, Fidelidade e a Tartaruga – funcionam como pilares do foco. Ao aplicá-las, você reduz distrações, mantém a energia direcionada e treina sua mente para concluir o que começa.

Foco não é apenas uma habilidade, é um estilo de trabalho e de vida. Quanto mais você o pratica, mais natural ele se torna, e maiores serão seus resultados.



CONSIDERAÇÃO FINAL

Para conquistar qualquer objetivo, duas habilidades são indispensáveis: a capacidade de concentração e a habilidade de manter sua energia direcionada para aquilo que realmente importa. Quanto mais você fortalece o foco, mais consegue canalizar seus recursos — mentais, emocionais e físicos — de forma estratégica e eficiente para alcançar suas metas. Aumentar sua concentração é como afiar uma ferramenta: você passa a cortar distrações com mais facilidade, trabalhar com mais clareza e produzir resultados de qualidade superior. E lembre-se: eliminar as “moscas” que

ficam zunindo na sua mente —
pensamentos dispersos, interrupções
desnecessárias e ambientes
desfavoráveis — é um ato de
inteligência. Ajuste o seu ambiente,
interno e externo, para que ele
potencialize o seu desempenho.

.

Desejo que você tenha sucesso, foco, concentração, energia e sabedoria para manter as coisas certas ao seu redor e avançar todos os dias em direção àquilo que mais deseja.

Leandro Chaves

<https://leandrochaves.com/>

