

O que Foca aumenta.



Quando colocamos o nosso foco em algo, disparamos uma área do cérebro onde se encontra o chamado Sistema Ativador Reticular (SAR), que faz a pessoa ficar totalmente atenta ao assunto em que colocou o seu foco, ampliando-o. Funciona como se fosse uma lupa ou uma lente de aumento.

Onde está o seu foco? Nas oportunidades ou nas desgraças? Nas suas qualidades ou nos seus pontos fracos?

Está a colocar o seu foco em algo que pode fazer ou está a colocar o seu foco em algo que não pode controlar?

Lembre-se que se o local onde colocamos o nosso foco aumenta como se o estivéssemos a observar com uma lupa, então, se colocar o foco em problemas vai certamente observar os problemas cada vez maiores. Já se colocar o seu foco nas oportunidades estará a ampliá-las e, com isso, estará a observar mais e maiores oportunidades.

Se detetar que o seu foco se dirige para coisas que não lhe são úteis ou boas, pergunte-se para onde posso desviar o meu foco? Qual a melhor perspetiva para observar este tema? Que benefício poderei retirar deste acontecimento que não posso mudar?