

Bookclub – A Única coisa

É liberado para cada pessoa falar, por volta de 3 minutos, sobre o resumo do livro escolhido. Ao fim, haverá um rankeamento dos melhores resumos.

Michel H.

O livro fala sobre a importância de aumentar o nível de foco, e se distrair menos. Nossa atenção muitas vezes e frequentemente é interrompida, precisamos estar atentos a isso.

Quanto melhor você entende que nem tudo é importante e começa a priorizar as tarefas, você muda drasticamente o nível da sua produtividade.

É preciso criar um efeito dominó na vida, sucesso gera sucesso, riqueza atrai riqueza, gentileza gera gentileza.

Faça as coisas certas e tenha consistência. O livro fala também sobre aprimorar as habilidades certas, não adianta ficar tentando aprimorar algo que não trará resultado.

Quando tudo parece urgente e importante tudo parece igual, nos tornamos ativos e ocupados, mas isso não nos aproxima do sucesso. Porque o sucesso não é um jogo de quem faz mais.

Quanto mais você prioriza mais você consegue entender e priorizar o que é importante de verdade.

Leonardo Borba

A parte de multitarefas, que aparece nos primeiros capítulos, é algo que chama bastante atenção. Porque o livro traz que não existe multitarefa nem no cérebro, nem no computador nem em lugar algum.

Existe a premissa de ter que parar uma coisa para fazer outra, então por exemplo, quando você anda e fala, sua atenção está localizada em um dos dois e não nos dois (ou seja, um está no modo automático e outro no modo mais consciente).

Isso se conecta com a frase que o livro traz em que diz que alternadamente é diferente simultaneamente. Então as coisas vão se alternando e acontecendo ao invés de acontecerem juntas.

Em relação a ser multitarefa, precisamos nos atentar a uma questão importante, porque as pessoas tendem a generalizar as coisas. Não quer dizer que temos que fazer uma única e mesma coisa o tempo todo, mas não fazer coisas totalmente distintas ao mesmo tempo.

Outro tema importante que o livro aborda é sobre a atenção, a ausência de atenção plena nas empresas gera prejuízo de tempo, gera ruído nos relacionamentos, porque de fato quando não se está focado no que está fazendo tende-se a gerar ruídos e prejuízos.

Sucesso trata-se de fazer a coisa certa, e não fazer tudo certo. Então é preciso saber o que é a coisa certa e ir naquela direção, entendendo que aquele é seu foco, onde você demandará maior energia.

O livro também relaciona a disciplina com hábito. Ele fala que precisamos ter disciplina por determinado tempo, e então, depois desse determinado tempo, aquilo se torna um hábito, e se torna mais fácil.

O equilíbrio também é um dos assuntos abordados. Para o autor equilíbrio é mito, o termo que melhor pode ser utilizado é balancear, é possível que se consiga harmonizar e balancear para alinhar todos os campos da vida.

Muitas vezes as pessoas se doam tanto que acabam gerando um Burnout, porque acham que trabalhando mais vão ser produtivos, quando na verdade acabam pagando um preço com o corpo físico deixando de utilizar a inteligência.

Rodrigo

O tempo para que disciplina se torne um hábito está entre 26 e 90 dias, variando de pessoa para pessoa (conforme estudos e pesquisas científicas).

O livro condensa uma ideia de que o foco vem de uma pergunta e essa pergunta é a pergunta principal que você vai responder e ela será a única coisa que vai te levar a ações positivas e produtivas.

A leitura traz conceitos que para quem tem o hábito da leitura (nesse segmento), já ouviu falar em outros livros, mas acaba agregando ainda mais, fazendo as pessoas refletirem o que têm feito para de fato alcançarem o sucesso.

A energia para sonhar pequeno é a mesma para sonhar grande, então se faz toda a construção de como se tornar extraordinário, ao sonhar grande. Porque todas as ações estarão em busca de algo maior e por si só você se torna grande.

Felipe

A leitura do livro veio no momento ideal. E mostrou que precisávamos disso no momento atual.

Algumas pessoas querem fazer tudo ao mesmo tempo, mas dessa forma acabam não fazendo nada. Por não manterem o foco, no final, percebem que começaram tudo e não terminaram nada.

Fez a relação do livro com aquelas pessoas que dizem precisar de mais disciplina. Quando na verdade ela é só a chave na ignição, o que se precisa é de consistência. Isso é o que vai gerar a mudança. A disciplina é só o agente desencadeador.

É preciso focar nas coisas importantes. As perguntas que o livro traz, faz com que as pessoas se mexam e saiam do lugar.

Ele linka a produtividade com o ato de dizer “não” para as pessoas e situações que não convém naquele momento. Se você fala “não” para alguma coisa, automaticamente você diz “sim” a outras.

Camila

A questão do foco foi algo que lhe chamou atenção. Exatamente porque geralmente estamos sempre fazendo um monte de tarefas, fazendo muitas coisas, dizendo sim para tantas coisas e dizendo não para o que realmente importa. O livro pode impactar na rotina das pessoas principalmente no que pode e deve ter foco.

Contribuiu para sua vida profissional, por trazer uma perspectiva muito interessante, apesar de ser muito repetitivo.

Trata da questão de se dar prioridade, da questão do ambiente ser propício e produtivo.

Guilherme

Realmente o que chama atenção é priorizar e focar no que é importante, isso impacta drasticamente a vida como um todo (principalmente em relação ao tempo e a parte financeira).

Rosa Maria

A parte que trata sobre o “ser multitarefas” sempre impacta quem lê o livro, principalmente pelo fato das pessoas se acharem multitarefas e passarem a perceber que não conseguimos ser assim.

Algo muito interessante é sobre “ser simples, ir ao extremo, dizer não e não se atentar ao jogo que está feito, ou seja, de não olhar e observar o que está sendo feito”.

O que chama atenção é “dizer não”, recebemos muitas cobranças internas e externas, mas esquecemos de analisar se elas vão de encontro com nosso propósito, se temos mesmo que aceitar tudo o que nos é imposto ou cobrado.

Uma ideia muito importante de ser colocada em prática é a técnica de pomodoro (25 min de foco total, 10 min de descanso e assim ciclicamente).

Diego

Você deve focar no que realmente importa e que levará você a chegar nos seus objetivos, e de diversas formas o livro fala sobre você pode fazer isso (não ser uma pessoa multitarefas, utilizar a lei de Pareto entre outras).

Uma coisa interessante que o livro fala é sobre não ter medo dos grandes objetivos e sim dos pequenos, já que os grandes muitas pessoas desistem, mas se você correr atrás com persistência irá alcançá-los.

Vinicius

Acredita que é possível fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo, mas você consegue focar só em uma. É dado um exemplo no livro de um atleta que focou em uma coisa e naquela coisa foi o melhor, mas para isso precisou se exercitar em várias modalidades do esporte em questão.

Se você pegar um proposito, um objetivo, deve entender que são varias coisas a serem feitas para alcançá-lo. Ou seja, o foco é um, mas as tarefas e ações para alcançar o objetivo maior, são várias.