

PEAK PERFORMANCE

Liderança | Negociação | Peak Performance



Charton Baggio

Um líder chamado por líderes

Por mais de 34 anos, Charton tem ajudado as pessoas a levar suas vidas para outro nível – não importa o quão bem-sucedidas elas já sejam – nas áreas que mais importam: negócios, finanças pessoais, famílias, carreiras, relacionamentos e saúde.

Ele ajudou milhares de pessoas em todo o país a transformar suas vidas e negócios por meio de seus eventos ao vivo, programas online, livros, e life coaching.



No Peak Performance

Oferecemos estratégias comprovadas que ajudarão você a comprimir décadas em dias, aprender com as experiências de outras pessoas e fornecer um caminho claro para preencher a lacuna entre onde você está e onde deseja estar.

Inspire um padrão de grandeza em todos que representam seu produto.

Assuma o Controle de Seu Tempo: O Poder do Foco

Com que frequência você sente que não há tempo suficiente para fazer tudo? Se formos honestos com nós mesmos, admitiremos que há muito tempo, mas estamos focando em outras coisas. Maximizar seu tempo é uma questão de gerenciar seu foco.

O que é o tempo, realmente? Nós o tratamos como um recurso limitado, mas se algo é importante o suficiente, arranjamos tempo para isso. Como conseguimos fazer mais dessa coisa que nunca é suficiente? Mudamos nossa medida de tempo atribuindo um significado diferente ao que fazemos. É por isso que dizemos que o tempo voa quando estamos nos divertindo, ou quando estamos fazendo algo que odiamos, um minuto pode parecer uma eternidade. O tempo é emoção.

A emoção também impulsiona nosso foco. Nós nos concentramos apenas nas coisas que nos dão o maior prazer ou dor. É por isso que a má gestão do tempo pode ser tão estressante. Isso nos força a focar nossa atenção nas áreas que causam mais dor.

Quando procrastinamos, a atividade pode nos dar algum prazer, mas no fundo de nossa mente, estamos realmente pensando na coisa dolorosa que temos que fazer mais tarde. Assumir um controle mais ativo de seu foco desde o início mudará o significado de cada atividade.

Pense em fazer o jantar. No que você foca? Você está imaginando o incômodo e a

bagunça, pegando o lodo do frango cru em suas mãos, queimando o molho e depois esfregando os pratos? Ou você está imaginando o jantar delicioso que você acabou de preparar? A coisa que você escolher focar afetará o significado da atividade. A diferença é se você se concentra nos resultados ou nos passos que você dá para chegar lá.

Geralmente é melhor focar nos resultados. Os seres humanos são grandes criaturas de exclusão. Quando realizamos atividades cotidianas, não pensamos em cada pequena parte do processo. Andar na rua não exige que pensemos em todos os movimentos musculares necessários para fazer isso. Apagamos as pequenas coisas.

Às vezes, pensar em uma tarefa até o fim pode nos sobrecarregar. Sentimos que estamos assumindo todo o peso de um projeto de uma só vez, e é demais para suportar. É por isso que você precisa dividir seu foco em aspectos separados da atividade e construir sua confiança eliminando cada um deles sucessivamente.

A mudança é sempre uma questão de motivação, não de habilidade. Controle seu foco e você estará motivado para realizar qualquer coisa.

“As pessoas que falham concentram-se no que terão de passar; as pessoas que têm sucesso se concentram em como será no final.”

- Tony Robbins

Entre em contato conosco hoje pelo WhatsApp 43 99830-0838 para agendar um Workshop de Desempenho Máximo sem custo para seu escritório.