

DANIEL  
GOLEMAN, ph.D.

*Autor de Inteligência emocional*

FOCCO

A atenção e seu papel  
fundamental para o sucesso



## Resumo de Foco

Você está prestando atenção? Ou já se distraiu checando seus e-mails, mensagens, Facebook, Twitter etc.? Resistiu ao impulso de deixar sua mente divagar? Se tiver resistido, muito bem, porque quando você está lendo um texto normalmente fica distraído por mais de 40% do tempo.

Mas quais são os benefícios de ficar focado por um longo período? Uma palavra: sucesso. Combinando pesquisa de ponta e descobertas práticas, Daniel Goleman mostra por que a base do sucesso em todas as áreas da vida é sua capacidade de ter FOCO.

Segundo o autor do best-seller Inteligência emocional, a atenção funciona de forma muito parecida com um músculo: se não o utilizamos, fica atrofiado; se o exercitamos, se desenvolve e se fortalece.

Numa era de distrações intermináveis, Goleman argumenta que precisamos aprender a aprimorar nosso foco se quisermos prosperar no mundo complexo em que vivemos. Aqueles que alcançam rendimento máximo (seja nos estudos, nos negócios, nos esportes ou nas artes) são precisamente os que prestam atenção no que é mais importante para seu desempenho.

Foco é uma ferramenta essencial, é o que diferencia um especialista de um amador, um profissional de sucesso do funcionário mediano. Foco traz um olhar inovador sobre o segredo para o alto desempenho e a realização e mostra como a atenção tem um papel fundamental para o sucesso.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)