

Sexta-Feira, 05 de Junho de 2026

Concentração

FRANCISNEY LIBERATO

Francisney Liberato

A concentração e o foco são amigos essenciais para tudo que você fizer na sua vida.

Como é do conhecimento de muitas pessoas, a concentração é primordial para diversas atividades do nosso dia a dia. Nós precisamos nos concentrar para fazer nossas coisas como trabalhar, estudar, ler, fazer nossos planejamentos etc.

Muitas vezes, ter concentração pode ser um grande problema em nossas vidas, visto que grande parte da população vem sofrendo com a ansiedade, que é conhecida por provocar a falta de concentração. Temos, também, outras condições que alteram a nossa concentração, como o transtorno do déficit de atenção com hiperatividade – TDAH etc.

Para que nós consigamos nos concentrar melhor, é essencial estabelecer algumas técnicas de concentração para ajudar nesse processo. Como afirmado, a concentração é primordial para as nossas atividades diárias, por isso, é importante criar e seguir essas técnicas para que alcancemos um melhor resultado.

Uma das técnicas mais importantes é eliminar todo e qualquer barulho a sua volta. Se você está fazendo algo que exige a sua concentração, não vai fazê-lo em um lugar tumultuado, barulhento e bagunçado. Então, é essencial que você escolha um lugar adequado, quieto e calmo para que resolva atividades que exigem a sua concentração. Claro, se puder.

Muitas pessoas acham que é apenas necessário cuidar dos barulhos externos, mas não podemos nos esquecer dos barulhos internos, que são aqueles que estão em nossas mentes. Muitas pessoas sofrem com os barulhos internos, isso faz com que a pessoa se desconcentre daquilo que está fazendo. Por isso, é importante saber controlar os pensamentos da melhor forma.

Outra técnica muito importante é meditar. A meditação traz uma sensação de paz interior, fazendo com que essa paz reverbere em todos os aspectos do nosso corpo. Então, se você introduzir a meditação por pelo menos 15 minutos do seu dia, conseguirá se concentrar melhor nas suas atividades diárias.

Mas quem pensa que a meditação é fácil se engana. Claro que existem pessoas que conseguem se concentrar com mais facilidade que outras, mas isso é questão de prática. Introduza esse hábito em sua vida, não deixe de ter disciplina e você verá que conseguirá meditar por mais tempo, se concentrando melhor, à medida que praticar.

Para concluir, ler é uma ótima técnica para adquirir concentração. A leitura, seja ela qual for, vai te ajudar em vários aspectos, principalmente na concentração. Você praticará a sua concentração, tal qual na meditação, fazendo com que ela perdure pelo maior tempo possível. Além de te ajudar no vocabulário, enriquecer o seu

conhecimento, ela também vai te ensinar a focar e se concentrar no que você precisará fazer.

Francisney Liberato é Auditor do Tribunal de Contas. Escritor. Palestrante. Professor. Coach e Mentor. Mestre em Educação. Doutor Honoris Causa. Bacharel em Administração, Bacharel em Ciências Contábeis (CRC-MT) e Bacharel em Direito (OAB-MT). Membro da Academia Mundial de Letras. Autor dos Livros: “Mude sua vida em 50 dias”, “Como falar em público com eficiência”, “A arte de ser feliz”, “Singularidade”, “Autocontrole”, “Fenomenal”, “Reinvente sua vida” e “Como passar em concursos – Vol. 1 e 2”, “Como falar em público com excelência”, “Legado”, “Liderança”, “Ansiedade”, “Mude sua vida em 50 dias Premium”, “Inteligência Emocional”, “Manual do Concurseiro”, “Sabedoria”, “Discípulos”, “Educação Financeira”, “Recordar é Viver”, “Manual de Oratória”, “Lições para a vida” e “Inteligência e Gestão da Emoção”.