

2 MILHÕES DE EXEMPLARES VENDIDOS

Eleito um dos 100 melhores livros de negócios
de todos os tempos (Goodreads)

**GARY KELLER
E JAY PAPASAN**

A ÚNICA COISA

**A VERDADE SURPREENDENTEMENTE
SIMPLES POR TRÁS DE RESULTADOS
EXTRAORDINÁRIOS**



SEXTANTE

SE VOCÊ PERSEGUIR DOIS COELHOS...







... NÃO VAI PEGAR **NENHUM.**

PROVÉRBIO RUSSO



1 A ÚNICA COISA

"Seja como um
selo de correio:
fique grudado
em uma única
coisa até chegar
ao seu destino."

— Josh Billings

Em 7 de junho de 1991 a Terra tremeu durante 112 minutos. Não de verdade, mas a sensação que tive foi essa.

Eu estava assistindo à comédia de sucesso *Amigos, sempre amigos* e as gargalhadas da plateia faziam o cinema vibrar. Além de ser considerado um dos filmes mais engraçados de todos os tempos, ele também salpicava inesperadas doses de sabedoria e discernimento. Numa cena memorável, Curly, o caubói durão representado pelo falecido Jack Palance, e o vigarista da cidade, Mitch, representado por Billy Crystal, se afastam do grupo para procurar algumas cabeças de

gado desgarradas. Apesar de passarem a maior parte do filme se estranhando, ao cavalgarem juntos eles finalmente conseguem se conectar, conversando sobre a vida. De repente, Curly faz seu cavalo parar e se vira na sela para Mitch.

Curly: Sabe qual é o segredo da vida?

Mitch: Não. Qual é?

Curly: Isso. [Ele levanta o dedo.]

Mitch: O seu dedo?

Curly: Uma coisa. Uma única coisa. Se você se agarrar a isso, todo o resto não significa porcaria nenhuma.

Mitch: Fantástico, mas qual seria essa “única coisa”?

Curly: É isso que você precisa descobrir.

Da boca de um personagem fictício chega aos nossos ouvidos o segredo do sucesso. Pouco importa se os roteiristas sabiam disso ou não — o que eles escreveram é a verdade absoluta. A Única Coisa é o melhor caminho para você alcançar o que quer.

Na realidade, só fui perceber isso muito tempo depois de ver o filme. Eu já havia tido sucesso no passado, mas só quando cheguei a um beco sem saída foi que comecei a associar meus resultados à minha atitude. Em menos de uma década tinha construído uma empresa bem-sucedida com ambições internacionais, mas de repente as coisas não estavam mais funcionando. Apesar de muita dedicação e muito trabalho, minha vida era uma confusão e tudo parecia estar desmoronando ao meu redor.

Eu estava fracassando.

ALGUMA COISA PRECISAVA MUDAR

Com a corda no pescoço, procurei ajuda. E a encontrei na forma de um coach. Detalhei a ele minha situação e expliquei os desafios que enfrentava, tanto pessoais quanto pro-

fissionais. Revisitamos meus objetivos e a trajetória que eu desejava para a minha vida, e então, conhecendo bem as questões, ele partiu em busca das respostas. Sua pesquisa foi meticulosa. No nosso encontro seguinte, ele tinha pregado na parede o organograma da minha organização, isto é, um panorama geral de toda a empresa.

Nossa conversa começou com uma pergunta simples:

– Você sabe do que precisa para reverter a situação?

Eu não fazia a menor ideia.

Ele disse que havia apenas uma coisa que eu precisava fazer. Tinha identificado 14 cargos que precisavam de caras novas e acreditava que, com os indivíduos certos naqueles cargos-chave, eu veria uma mudança radical tanto na empresa quanto no meu trabalho e até na minha vida. Perplexo, falei que seria necessário muito mais do que isso.

Ele disse:

– Não. Jesus precisou de 12, mas você vai precisar de 14.

Foi um momento transformador. Eu jamais havia me dado conta de que tão pouco poderia mudar tantas coisas. Tinha ficado claro que, por mais focado que eu pensasse estar, foco não era suficiente. Encontrar 14 pessoas era, sem dúvida, a coisa mais importante que eu poderia fazer. Assim, tomei uma decisão gigantesca depois daquele encontro: me demiti.

Deixei o cargo de CEO e assumi a estrita missão de encontrar aquelas 14 pessoas.

Dessa vez a Terra tremeu de verdade. Três anos depois, tínhamos entrado em um período de crescimento sustentado que durou quase uma década, a uma média anual de 40%. Deixamos de ser uma empresa regional para nos tornarmos um competidor internacional. O sucesso extraordinário chegou e jamais olhamos para trás.

À medida que o sucesso trazia mais sucesso, outra coisa aconteceu. Surgiu a linguagem da Única Coisa.

Depois de encontrar aquelas 14 pessoas, comecei a trabalhar individualmente com nossos principais colaboradores para incrementar a carreira e o desempenho deles. Por hábito, eu terminava esses encontros de treinamento fazendo uma recapitulação das coisas que eles estavam se comprometendo a realizar para a sessão seguinte. Infelizmente, muitos deles realizavam a maior parte dessas tarefas, mas nem sempre as mais importantes. Os resultados não eram bons e geravam frustração. Assim, para ajudá-los, comecei a reduzir minha lista: “Se você puder fazer só três coisas esta semana...”, “Se puder fazer só duas coisas esta semana...”. Até que, em desespero, perguntei: *Qual é a Única Coisa que você pode fazer esta semana que é capaz de tornar todo o resto mais fácil ou até desnecessário?* E aconteceu a coisa mais incrível.

Os resultados foram às alturas.

Depois dessa experiência, eu olhei para trás, reavaliei meus sucessos e fracassos e descobri um padrão interessante. Sempre que eu tinha alcançado um grande sucesso, eu havia estreitado meu foco a uma única coisa, e sempre que meu sucesso variava, meu foco também tinha variado.

E fez-se a luz.

REDUZINDO O FOCO

Se todas as pessoas do mundo têm a mesma quantidade de horas disponível por dia, por que algumas parecem fazer muito mais do que outras? Como elas conseguem fazer mais, alcançar mais, ganhar mais, ter mais? Se o tempo é a moeda da realização, por que algumas pessoas conseguem comprar mais fichas do que outras, sendo que a cota é a mesma para

todas? A resposta é que elas fazem com que o cerne de sua abordagem seja alcançar o cerne das coisas. Elas reduzem o foco.

Se você quer ter a melhor chance de sucesso em qualquer coisa que deseje, sua estratégia deve ser sempre a mesma: reduzir o foco.

“Reduzir o foco” é ignorar todas as coisas que você *poderia* fazer e fazer o que *precisa*. É reconhecer que nem tudo tem a mesma importância e descobrir quais são as coisas mais importantes. É um modo mais certo de conectar suas ações com seus desejos. É perceber que resultados extraordinários são determinados diretamente por até que ponto você consegue estreitar seu foco.

O segredo para obter o máximo do seu trabalho e da sua vida é reduzir o foco o máximo possível. A maioria das pessoas pensa exatamente o contrário. Elas acham que o sucesso consome tempo e é complicado. Acabam ficando com a agenda e a lista de tarefas sobrecarregadas. Por causa disso, o sucesso começa a parecer fora de alcance e elas passam a se contentar com menos. Sem perceber que o grande sucesso chega quando fazemos bem algumas poucas coisas, elas se perdem tentando fazer coisas demais e, no fim das contas, realizam muito pouco. Com o tempo, reduzem as expectativas, abandonam sonhos e permitem que sua vida se apequene. E a vida não deve ser reduzida.

Seu tempo e sua energia são limitados. Quando você abre demais os braços, acaba deixando tudo cair. Você quer que seus feitos se acumulem, mas isso exige subtração, não adição. É preciso fazer menos para gerar mais efeito, em vez de fazer mais e ter efeitos colaterais. O problema de tentar fazer coisas demais é que, mesmo que isso funcione, acrescentar coisas ao seu trabalho e à sua vida sem cortar

nada tem um monte de consequências negativas: prazos perdidos, resultados frustrantes, muito estresse, horas extras, sono atrasado, alimentação ruim, falta de exercícios e a perda de momentos com a família e os amigos – tudo isso em nome de algo que é mais fácil de alcançar do que você imagina.

Reduzir o foco é uma estratégia simples para atingir resultados extraordinários. E funciona. Funciona o tempo todo, em qualquer lugar e com qualquer coisa. Por quê? Porque tem apenas um propósito: levar você direto ao ponto.

Quando você reduz o foco o máximo possível, olha para apenas uma coisa. E esse é o ponto.

2 O EFEITO DOMINÓ

"Toda grande mudança começa como dominós caindo."

– BJ Thornton

Em 2009, na cidade holandesa de Leeuwarden, no Dia do Dominó (13 de novembro), a Weijers Domino Productions coordenou o recorde de derrubada de dominós alinhando 4.491.863 peças numa apresentação impressionante. Naquela ocasião, uma única peça de dominó deu início a uma queda em série que liberou mais de 94 mil joules de energia. É o equivalente à energia necessária para um homem de porte mediano fazer 545 flexões.

Cada peça de dominó representa uma pequena quantidade de energia potencial. Quanto mais peças enfileiradas, mais ener-

gia potencial acumulada. Dependendo da quantidade, é possível começar uma reação em cadeia de força surpreendente. E a Weijers Domino Production provou isso. Quando uma única coisa – a coisa certa – se põe em movimento, ela pode derrubar muitas outras. E não é só isso.

Em 1985, o *American Journal of Physics* publicou um artigo em que Lorne Whitehead alegava ter descoberto que uma fileira de dominós pode, ao cair, derrubar não somente uma grande quantidade de coisas como derrubar coisas maiores. Segundo Whitehead, cada peça de dominó é capaz de derrubar outra 50% maior.

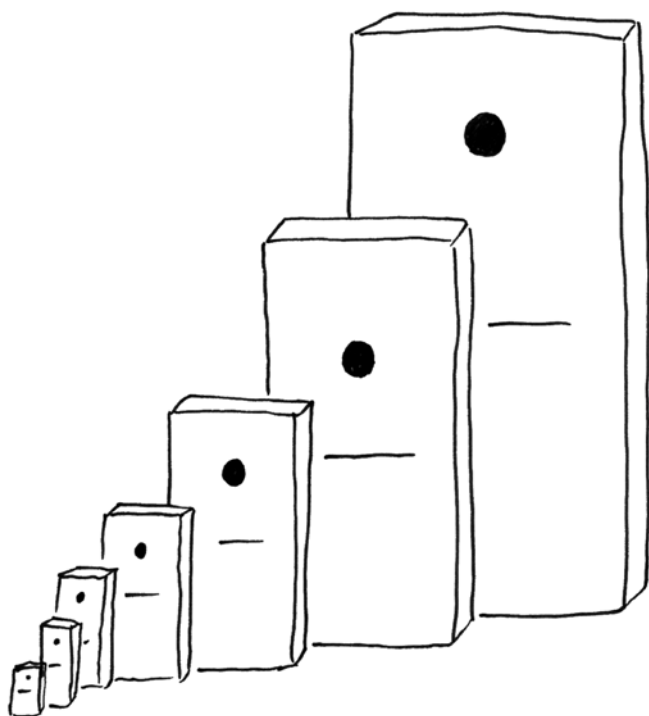


FIG. 1 Progressão geométrica com dominós.

DOMINÓS: UMA PROGRESSÃO GEOMÉTRICA

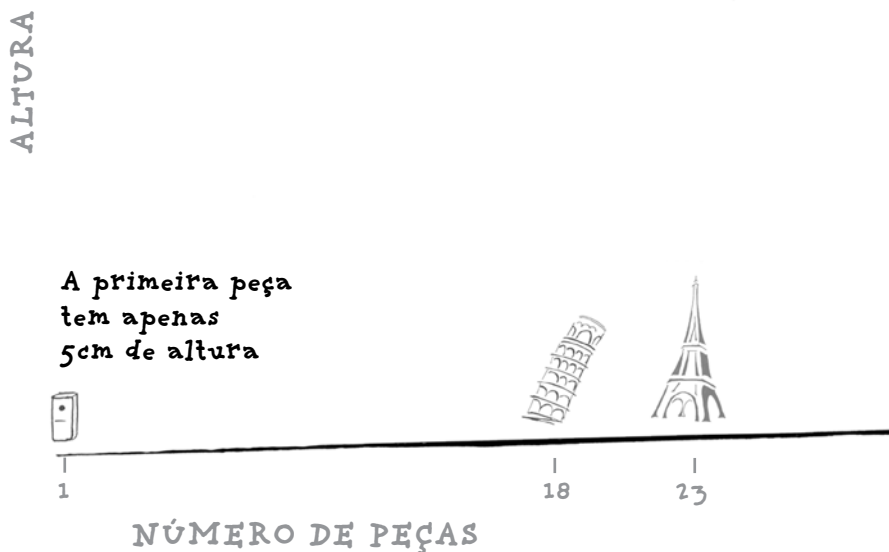
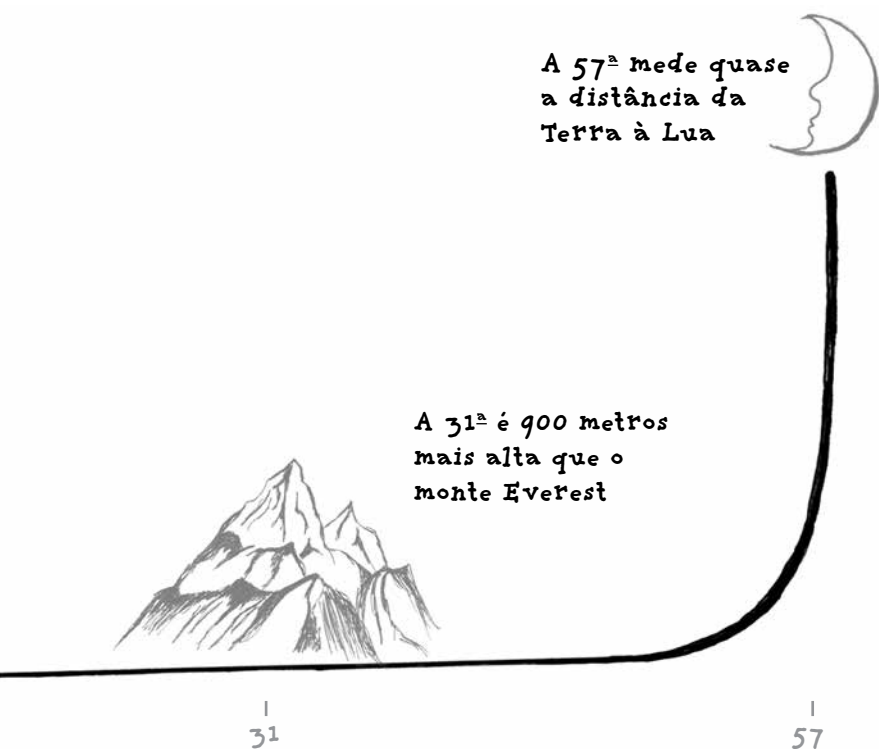


FIG. 2 Uma progressão geométrica é como um trem muito extenso: começa a se mover devagar demais para ser percebida até estar veloz demais para ser parada.

Você consegue ver o que isso implica? Não somente um dominó pode derrubar outros, mas também pode derrubar outros sucessivamente maiores. Em 2001, um físico do Exploratorium de São Francisco reproduziu o experimento de Whitehead com oito peças de dominó de compensado, cada uma 50% maior que a anterior. A primeira tinha apenas 5 centímetros de altura; a última, quase 1 metro.



A queda de dominós começou com um leve *tuc* e terminou rapidamente com um *BAM!*.

Imagine o que aconteceria se isso continuasse. Se uma queda de dominó comum é uma progressão *linear*, a de Whitehead seria descrita como uma progressão *geométrica*. O resultado pode desafiar a imaginação. A 10ª peça teria quase a altura do jogador de futebol americano Peyton

Manning. Na 18ª veríamos uma peça capaz de rivalizar com a Torre de Pisa. A 23ª seria mais alta que a Torre Eiffel e a 31ª teria quase 900 metros a mais que o Everest. A de número 57 faria uma ponte entre a Terra e a Lua!

RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS

Por isso, quando você pensar no sucesso, mire na Lua. Você pode alcançá-la se estabelecer prioridades e colocar toda a sua energia na realização do que for mais importante. Para ter resultados extraordinários, basta criar um efeito dominó na sua vida.

Derrubar dominós é bastante simples, basta enfileirar as peças e derrubar a primeira. Mas no mundo real a coisa é um pouco mais complicada, pois a vida não enfileira tudo para nós para depois dizer: “Comece por aqui.” As pessoas muito bem-sucedidas sabem disso, e é por esse motivo que a cada dia elas enfileiram de novo suas prioridades, encontram a primeira peça e se concentram nela até que ela caia.


Por que essa estratégia funciona? Porque o sucesso extraordinário é sequencial, não simultâneo. O que começa linear se torna geométrico. Você faz a coisa certa, depois faz a próxima coisa certa. Com o tempo, os acertos vão se somando e o potencial geométrico do sucesso é liberado. A estratégia do efeito dominó vale para o quadro geral, como o seu trabalho ou a sua empresa, e também para o menor momento de cada dia em que você está tentando decidir o próximo passo. Sucesso gera sucesso, e quanto mais isso acontece, repetidamente, mais próximo você chega do maior sucesso possível.

Se alguém tem muito conhecimento, é porque aprendeu no decorrer do tempo. Se alguém tem diversas habilidades,

é porque elas foram desenvolvidas com o tempo. Se alguém teve muitas realizações, é porque as realizou no decorrer de um longo tempo. Se alguém tem muito dinheiro, é porque o acumulou com o tempo.

A peça-chave é o tempo. O sucesso se constrói sequencialmente. É uma coisa de cada vez.

QUAL É A ÚNICA COISA QUE POSSO FAZER AGORA?



Agora que você entende o conceito, é hora de colocar a Única Coisa em ação na sua vida. Comece a pensar grande reduzindo o foco até se concentrar em sua Única Coisa hoje! Visite **The1Thing.com** e encontre informações sobre nossos seminários e programas de treinamento, além de ferramentas exclusivas para a Única Coisa. Veja atualizações em tempo real enviadas por outras pessoas que estão se juntando ao movimento mundial e compartilhe sua Única Coisa. Experimente sua Única Coisa hoje.

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante, visite o nosso site e siga as nossas redes sociais. Além de informações sobre os próximos lançamentos, você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

