*“Se seu problema tem solução, então não há com que se preocupar. Se seu problema não tem solução, toda preocupação será em vão”*. Apesar de simples, seguir esse famoso provérbio tibetano pode não ser tão fácil. São muitas as pessoas que não conseguem.

Você já contou o tempo que gastou reclamando de um problema? Já teve essa experiência? Se sim, me diga como foi, o que pensou sobre isso; se não, faça isso a partir de agora, veja quanto tempo passa reclamando de um problema, qualquer um, não importa o seu tamanho. Depois pense: o que adiantou este tempo?

Não seria mais produtivo investir tempo pensando em como resolvê-lo? Ah sim, *“mas não fui eu quem criou o problema”*. E daí? Quem está sendo afetado por ele?

Para mudar esse padrão de foco na coisa errada, em vez de colocar a atenção naquilo que não quer (o problema), é preciso colocar o foco nas coisas que deseja (a solução do problema).

Priorizar aquilo que está no nosso alcance é o que chamo de **foco na solução ou visão prospectiva da vida.**Na prática, isso significa que em vez de se lamentar pelos problemas e colocar entraves para a conclusão de um projeto ou objetivo, é preciso procurar alternativas para contornar as adversidades.

*“A oportunidade está nos olhos de quem vê”*, já diziam os bons vendedores, aqueles que nos vendem soluções porque enxergaram oportunidades onde víamos problemas.

**Leitura recomendada:**[Onde está seu Foco? No Problema ou na Solução?](https://dinheirama.com/blog/2015/03/03/onde-esta-seu-foco-no-problema-ou-na-solucao/)

A partir do momento que o problema deixa de ser o foco central dos pensamentos e ações das pessoas, as soluções aparecem de forma muito mais clara. Quando ficamos muito focados nos problemas, não conseguimos enxergar a solução – é como estar em um labirinto, procurando saída. Se pudéssemos olhar de cima e não de dentro dele, ficaria mais fácil ver onde está a saída.

Para treinar a mente para o que é possível, o primeiro passo é eliminar pensamentos como “não tenho tempo” ou“não consigo” e, principalmente, “quem fez isso?”. Essas frases são como um vício, uma espécie de comportamento padrão (o famoso piloto automático).

Por exemplo: você tem compromisso em algum lugar distante de casa e pensa *“Ah, mas o trânsito”*. Isso já é pensar no problema. Qual a solução? Primeiro, veja qual a distância real, veja se existem alternativas de rota, horários diferentes, transporte público e por aí vai.

Sei lá, veja o tempo médio da viagem em algum aplicativo de celular (Waze ou Google Maps), pense em alguém que conhece aquele lugar, outro caminho, converse com ela, de repente “ela tem as manhas do negócio” e pode te ajudar com melhores alternativas.

Focar no que deseja, e não nas barreiras, vai te impulsionar no sentido de encontrar a solução. É algo simples, mas que pode fazer muita diferença na sua vida. Comece com pequenas coisas do cotidiano e logo será mais fácil focar nas metas que você deseja para a sua vida nos próximos anos.

Há quanto tempo você vem adiando ou “enrolando” a decisão de começar a fazer seu controle financeiro de forma mais eficiente e inteligente, por exemplo? Tudo o que eu escrevi acima tem muito a ver com isso, percebe?

**Leitura recomendada:**[Quer ganhar mais? Faça menos, mas com mais foco e inteligência](https://dinheirama.com/blog/2016/06/01/quer-ganhar-mais/)

Quando estiver passando por algum problema, um momento difícil ou um desafio, seja na sua vida pessoal ou profissional, a recomendação é que no primeiro momento apenas observe a situação e pergunte a si mesmo: *“Qual a melhor atitude que posso tomar neste momento para ajudar a solucionar essa questão”*?

Depois, é hora de avaliar as opções e descartar ações que não ajudam em nada, que influenciam negativamente outras pessoas e que buscam encontrar um culpado. Por fim, coloque em prática aquilo que precisa ser feito para que o objetivo seja alcançado.

**Veja essas pequenas histórias e analise os diferentes focos**

Os astronautas, tanto os americanos quanto os russos, perceberam que não era possível escrever com uma caneta comum no espaço, já que a tinta não saia por causa da gravidade. Diante disso, a NASA investiu muito dinheiro em pesquisas e conseguiu desenvolver uma caneta que escrevia mesmo em gravidade zero. Já a agência espacial russa simplesmente passou a usar um lápis.

Perceba que ambos os grupos estavam com a mesma dificuldade: não era possível escrever com caneta no espaço. Enquanto a NASA focou no problema e gastou tempo e recursos em pesquisa, a agência russa manteve o foco na solução. Há várias formas de escrever sem precisar usar uma caneta, então eles procuraram uma solução com melhor custo-benefício (e bem mais simples).

Uma pessoa procurou o médico porque não conseguia dormir, pois quando estava deitado na cama pensava ter gente debaixo dela. Para resolver isso, ele passou a se deitar debaixo da cama, mas aí vinham os pensamentos de que havia alguém sobre a cama. O médico receitou remédios e um longo tratamento; um amigo simplesmente serrou os quatro pés da cama, assim ele poderia dormir tranquilo.