

## Elogios para *Focado*

“Sempre que estiver no olho do furacão, você precisará de uma luz para guiá-lo, e, com este livro, Dana nos oferece um caminho inspirador e inovador.”

**Billie Jean King**, ícone da justiça social e dos esportes

“Já faz muito tempo que venho tentando desfazer mitos, e tive o privilégio de fazer terapia psicanalítica para desvendar as marcas inconscientes que nos movem. Mas também há coisas externas que podem ajudar, e este livro é uma delas. Trata-se de motivação, não de autoflagelação. As orientações e sugestões da Dra. Dana são apresentadas de forma compreensível e aplicável para todos. Uma ferramenta muito importante!”

**Jamie Lee Curtis**, atriz vencedora de um Oscar e autora best-seller do *New York Times*

“Com *Focado*, a Dra. Dana elimina suposições sobre as melhores práticas necessárias para o rendimento individual contínuo de alto desempenho. Ela articula uma estrutura simplificada, específica e funcional com aplicações para todos os aspectos da vida. Esta é uma ótima leitura e um excelente recurso!”

**Andrew Jay Feustel**, PhD, astronauta da NASA (aposentado)

“Quando precisei ficar calmo, lúcido e focado, a Dra. Dana Sinclair foi o diferencial.”

**Don Mattingly**, lenda do beisebol

“Vencer, em qualquer área, significa que você precisa aparecer nos momentos mais importantes. O trabalho da Dra. Dana com os Dodgers nos ajudou a fazer isso, e seu novo livro ajudará as pessoas a entregarem todo o seu potencial.”

**Mark Walter**, sócio majoritário do LA Dodgers; sócio geral do Chelsea FC

“O talento coloca você no jogo, mas uma mente distraída o expulsa. *Focado* dispensa os chavões típicos e revela os comportamentos específicos que separam os grandes profissionais dos demais.”

**Daniel H. Pink**, autor best-seller nº 1 do *New York Times* com *O Poder de se Arrepende* e *Motivação 3.0*

“A Dra. Sinclair é, antes de tudo, uma das melhores pessoas do mundo. Isso faz com que seu talento e conhecimento para ajudar os atletas a dar tudo de si sejam ainda mais extraordinários. Ela é pé no chão, é empática e sempre será uma das minhas pessoas favoritas! Obrigado por ser incrível, doutora!”

**Kyle Lowry**, armador campeão da NBA

“A Dra. Dana Sinclair tem paixão por ensinar e ajudar as pessoas a se tornar a melhor versão de si mesmas: colaboradores ou colegas de equipe de qualidade que assumem a responsabilidade pelo seu próprio desempenho.”

**Scott McCain**, presidente da McCain Foods

“A Dra. Dana Sinclair deixou todos à vontade e trabalhou com o time para que elevássemos o nível. Sua abordagem é excelente!”

**Nick Nurse**, treinador-chefe campeão da NBA

“Ela salvou minha vida. Se não fosse pela Dra. Dana Sinclair, eu teria perdido a cabeça em algumas das situações que enfrentei. Quando ela era a psicóloga do nosso time em Anaheim, sua abordagem calma e direta ajudou muito a estabilizar e amenizar alguns dos nossos problemas de desempenho.”

**Bruce Boudreau**, treinador da NHL e ganhador do prêmio Jack Adams

“Nos esportes motorizados, estamos sempre buscando uma vantagem sobre a concorrência. Trabalhar com a Dra. Dana abriu meus olhos para a diferença que uma preparação mental adequada faz. Sua abordagem compreensível fez uma diferença nítida no desempenho do piloto e da equipe no ambiente do pit stop de cada corrida.”

**Scott Harner**, gerente de equipe da Andretti Autosport

“A Dra. Dana Sinclair e eu nos cruzamos inúmeras vezes ao longo dos anos, geralmente nos riques da NHL pela América do Norte. Seu livro me deu uma visão real de como ela ajuda as pessoas — de atletas profissionais a executivos de empresas e todos os demais — a ter o melhor desempenho possível. E cada capítulo fornece ferramentas e estratégias que todos nós podemos usar em nossa vida cotidiana para sermos a melhor versão de nós mesmos. Garanto que você aprenderá alguma coisa!”

**Christine Simpson**, locutora da NHL e repórter da Sportsnet

“A Dra. Dana Sinclair tem uma visão profunda sobre desempenho mental e sobre como o caráter ainda é mais importante do que o talento. Ela tem sido inestimável para mim, pessoalmente, e em nosso Departamento de Operações de Beisebol.”

**De Jon Watson**, diretor de desenvolvimento de jogadores do Washington Nationals

“Tive a grande sorte de conhecer Dana há muitos anos. Além de sua perspicácia profissional e experiência em sua área e em seu ofício, ela é um ser humano fenomenal. Sua abordagem é gentil, positiva e afetuosa. Com anos de experiência e impacto, ela é um patrimônio para qualquer pessoa com quem interage. Este livro é um reflexo de tudo isso.”

**Stacey Dales**, correspondente nacional da NFL Network

“Pode ser um desafio encontrar um recurso que consiga combinar uma grande profundidade de experiência com uma aplicação pragmática no mundo real, mas a Dra. Sinclair domina isso. Sua experiência no mundo dos negócios, dos esportes, do entretenimento e do empreendedorismo é tão valiosa quanto sua capacidade de despertar afinidade e seu bom senso. Este é um recurso imperdível, que não pode falhar, para qualquer pessoa que queira realmente alcançar e desfrutar do sucesso.”

**Megan Buckley**, diretora de operações do Hy's of Canada Restaurant Group

“Como gerente geral de longa data do Los Angeles Dodgers, eu precisava de pessoas que fizessem a diferença para nos destacar da concorrência: precisávamos transformar o jogador mediano em bom, o bom em ótimo e o ótimo em icônico. Como você lerá em *Focado*, essa é a especialidade de Dana Sinclair. Você aprenderá os métodos necessários para se tornar uma pessoa que faz a diferença, para dar o seu melhor de forma consistente e para apresentar um desempenho excelente de forma consciente.”

**Ned Colletti**, ex-diretor executivo da MLB

“A Dra. Dana Sinclair trabalhou conosco como jogadores individuais, o que realmente nos ajudou a entregar todo o nosso potencial e a contribuir com o que tínhamos de melhor para o time.”

**Hampus Lindholm**, zagueiro da NHL

AMOSTRA

“Tive o privilégio de fazer terapia psicanalítica para desvendar as marcas inconscientes que nos movem. Mas também há coisas externas que podem ajudar, e este livro é uma delas. Trata-se de motivação, não de autoflagelação.”

— **JAMIE LEE CURTIS**, atriz vencedora de um Oscar e autora best-seller do *New York Times*

# FOCADO

DÊ TUDO DE SI  
NOS MOMENTOS MAIS IMPORTANTES

DRA. DANA SINCLAIR  
PSICÓLOGA E CONSULTORA DE GESTÃO

  
**ALTA BOOKS**  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2025

# Focado

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

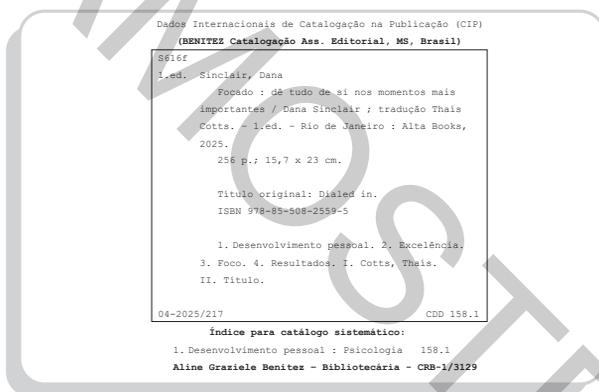
Copyright ©2024 Dana Sinclair.

ISBN: 978-85-508-2559-5

Alta Books é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

*Translated from original Dialed In © 2024 by Dana Sinclair. ISBN 978-1-9821-8187-1. This translation is published and sold by Simon & Schuster Canada, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.*

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

## Grupo Editorial Alta Books

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Gorki Starlin

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutus

**Gerência Comercial:** Claudio Lima

**Produtor Editorial:** Thiê Alves

**Tradução:** Thais Cotts

**Copidesque:** Renan Amorim

**Revisão:** Thais Pol

**Diagramação:** Aurélio Corrêa



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)

Ouvidoria: [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)



*Para James Sleeth. Você sempre foi meu melhor amigo e continua sendo absolutamente fantástico. Adoro minha vida com você.*

*E para nossas adoráveis filhas, Hunter Sinclair Sleeth e Morgan Sinclair Sleeth. Continuem sendo francas, engraçadas e atrevidas.*

AMOSTRA

# SUMÁRIO

Prefácio	xi
Introdução	xiii

## **PARTE UM: DESTRUINDO MITOS**

1. Por Que Algumas Pessoas São Melhores?	3
2. Os Diferenciais	13
3. A Palavra que Começa com M	23
4. A Confiança É Superestimada	35
5. Você Não Pode Terceirizar Sua Própria Motivação	49
6. Superstições Não São Super	63
7. Conselhos Ruins e Boa Comunicação	71
8. Quando Alguém Estiver sob Sua Responsabilidade, Preste Atenção	81
9. Por Que o Caráter É Importante	97

## **PARTE DOIS: COMO TER UM BOM DESEMPENHO SOB PRESSÃO**

10. Quando Se Distrair, Mude o Foco!	111
11. Pontos Críticos: Descubra o Que o Atrapalha	119
12. Habilidade 1: Fique Calmo e Permaneça Assim	133
13. Habilidade 2: Esqueça Como Se Sente, o Que Importa É o Que Você Faz	147
14. Habilidade 3: Converse Consigo Mesmo	159
15. Habilidade 4: Continue Sonhando Acordado	173
16. Siga o Plano	187
Conclusão: Use Sua Cabeça	203
Lição de Casa Divertida	207
Agradecimentos	225
Índice	227

AMOSTRA

## Prefácio

Há pouco mais de treze anos, fiz o que sempre faço quando viajo sozinha: fui até o portão de embarque, sentei-me e arranjei um melhor amigo. Encontro alguém cuja presença me acalme. Conversamos, falamos sobre seu sorvete favorito, qualquer coisa. Faço isso para que, quando estiver ansiosa ou com medo, ou se o voo estiver turbulento, eu possa olhar para o meu novo melhor amigo e, se ele parecer calmo, ficarei calma. Isso me alivia muito, embora tenha certeza de que algumas pessoas pensaram: “Quem é essa senhora estranha que está olhando para mim?”

Nesse voo específico para Toronto, vi uma mulher adorável que usava um casaco cor de creme, com lindos cabelos castanhos e um sorriso enorme e receptivo. Eu havia encontrado minha pessoa para esse voo. Mal sabia eu que minha nova melhor amiga também sentaria ao meu lado durante a viagem. Seu nome era Dra. Dana Sinclair.

Em geral, sou uma passageira ansiosa, mas, nesse voo, eu também estava me recuperando do nascimento do meu terceiro filho e com um caso muito grave de depressão pós-parto. Também voltaria a trabalhar em breve, então estava muito ansiosa.

Além de seu trabalho em coaching de desempenho, a Dra. Dana também fazia terapia de saúde mental reprodutiva. Ela não tinha ideia de que seu voo de volta para casa se tornaria uma sessão de terapia de cinco horas. Como só ela sabe fazer, a Dra. Dana me acalmou imediatamente. Ela me ensinou técnicas para respirar e me acalmar — técnicas que dariam ao meu corpo e à minha mente a chance de se curar.

Nosso voo (e sessão) chegou ao fim, mas foi o início de uma amizade fiel que valorizo profundamente. E foi o início de inúmeras sessões, desde a depressão pós-parto até o meu medo de dirigir em rodovias. Toda vez que conversamos, a Dra. Dana sabe o que dizer e como *ouvir*. Ela sabe como conversar com as

peças para extrair todo o seu potencial. E, embora não desconsidere as coisas piegas, ela ensina como colocá-las em seu devido lugar para que não interfiram no esforço de ser melhor da próxima vez. Você pode ser um ator, como eu, um atleta, um médico, um piloto de carros de corrida, um gerente de fundos de hedge ou qualquer outra coisa, a Dra. Dana lhe mostrará como melhorar seu desempenho.

Neste livro, você descobrirá primeiro por que alguns dos conselhos que ouviu durante toda a sua vida na verdade não são úteis. Quantas vezes um professor ou pai bem-intencionado já disse “É só se esforçar mais!”, como se isso fosse o suficiente? Mas não se preocupe, pois a Dra. Dana fornece respostas reais. Você descobrirá por que manter a calma, a clareza e o foco supera o talento natural em longo prazo, por que você não precisa de confiança para ter sucesso (embora seja bom tê-la), como o medo pode se manifestar de maneiras surpreendentes para prejudicar o desempenho e por que ninguém pode lhe dar motivação. E esses são apenas alguns dos segredos do sucesso que você encontrará aqui.

Com toda essa sabedoria em mente, a Dra. Dana o orienta em seu processo de três etapas para elaborar seus próprios planos de desempenho, independentemente de você estar enfrentando uma descida assustadora de uma encosta ou uma sala de reuniões tensa. Você aprenderá as quatro principais habilidades que podem ser praticadas durante a leitura. Além disso, há cinco exemplos reveladores de diferentes tipos de profissionais que estão passando pelo processo com você. Eu encontro meus novos melhores amigos no terminal do aeroporto antes de um voo, mas tudo de que você precisa está bem aqui.

Tenho usado as ferramentas da Dra. Dana em todas as audições e em todos os papéis que interpreto. E também usei suas ferramentas para melhorar meu desempenho como mãe. Meu terceiro bebê, que havia acabado de nascer quando conheci minha nova melhor amiga, agora é uma jogadora de futebol de elite com alto desempenho. Assim, adivinhe quem é a nova cliente da Dra. Dana? Sei que esta a ajudará a melhorar seu desempenho no futebol, e também será ainda melhor em outras áreas de sua vida.

Eu amo a Dra. D!

*Alicia Coppola*

Atriz, escritora, diretora, cineasta

Los Angeles, 2023

## Introdução

# Entre no Meu Consultório

Todos nós queremos resultados. Queremos ser bons no que fazemos. Mas nem sempre é fácil apresentar um desempenho que reflita o melhor que podemos fazer.

“Sei que você é psicóloga e trabalha com muitos atletas e empresários, mas o que você *realmente* faz?” Essa é a pergunta que recebo com mais frequência. Em segundo lugar, vem o questionamento: “Por que alguém iria querer falar com você? Eles têm problemas mentais?” Aprendi que isso geralmente significa que essa pessoa gostaria de conversar sobre seus próprios momentos de pressão.

Meu trabalho é único e especializado. Para muitos, ele passa despercebido e, por isso, eu me explico com frequência. Como psicóloga de desempenho, minha função é ajudar as pessoas a usarem a cabeça para serem melhores no que fazem. Falo sobre conceitos e estratégias que permitem que os indivíduos gerenciem suas emoções no momento em que precisam “entrar em ação” e querem ter um bom desempenho. Mostro às pessoas como elas podem aprender a abordar situações de desempenho com mais calma e clareza para obter melhores resultados, mesmo que se sintam intimidadas ou pressionadas pela tarefa.

Como psicóloga licenciada e especializada em desempenho, nos últimos vinte anos trabalhei com atletas profissionais e times da NFL, MLB, NBA, WNBA, NHL, MLS, IndyCar, WTA, PGA e das Olimpíadas. Também trabalho com cirurgiões, estudantes, executivos, pais, treinadores

e artistas performáticos — atores, músicos e outros. Adoro trabalhar com qualquer pessoa que queira tentar ser melhor. Em suma, ajudo as pessoas a se concentrar para que possam evitar erros, aprimorar suas habilidades e obter resultados. Mantemos a simplicidade. Mantemos a diversão. É isso.

Até mesmo esses profissionais de alto nível podem ter dificuldades sob pressão. Eles ficam tensos e nervosos, perdem a confiança, hesitam e cometem erros. Todos nós podemos deixar nossa abordagem mental prejudicar nossas habilidades. Mas a boa notícia é que também somos capazes de aproveitá-la para fazer com que ela trabalhe a nosso favor de maneiras poderosas.

A maior parte do meu tempo com os clientes é dedicada à resolução de problemas de desempenho e à discussão de soluções práticas para a obtenção de resultados. Quem quer que sejam e o que quer que façam, ouço as mesmas preocupações sobre desempenho. As pessoas querem falar sobre confiança, foco, medo, tensão e preparação. Para se tornar melhor, você precisa saber por que é ótimo em alguns dias e em outros, não. Você sabe o que realmente faz certo naqueles dias em que sente que está atuando sem esforço? Sabe quais situações ou pensamentos prejudicam sua capacidade de desempenho?

As pesquisas, a experiência e o bom senso nos dizem que há um grande componente mental no bom desempenho. Você sabe que terá um desempenho melhor se mantiver a calma e o foco, se conseguir minimizar as dúvidas e as distrações. Aprender a controlar suas emoções sob pressão — ou seja, quando o momento é realmente significativo — permitirá que seu talento e habilidade se manifestem e trabalhem em seu benefício.

Em meu consultório, concentramo-nos no trabalho direto de melhoria de desempenho — ou seja, ferramentas imediatas. Mas os eventos gerais da vida surgem e são trazidos para uma discussão mais ampla. Preocupações relativamente leves com a saúde mental às vezes exigem atenção, pois os sintomas associados a ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção, fobias e afins podem interferir (muitas vezes apenas de forma limitada) na capacidade de um indivíduo de lidar com a situação e dar tudo de si. Em seguida, trabalhamos para remover ou pelo menos atenuar esses obstáculos para que a pessoa possa voltar ao seu nível anterior de desempenho. Infelizmente, também podem surgir problemas graves de

saúde mental — eles não discriminam e podem afetar qualquer pessoa, a qualquer momento. Mas não é por isso que as pessoas vêm me consultar e esse não é o foco deste livro.

No mundo da saúde mental e do bem-estar emocional, as áreas de psicologia, psiquiatria, aconselhamento e psicoterapia talvez pareçam se fundir em um conjunto confuso de proficiências e zonas de prática semelhantes (embora sejam distintas). Embora a compreensão esteja crescendo e as atitudes estejam mudando bastante, muitas pessoas ainda ouvem a palavra *psicologia* e pensam imediatamente em doenças e problemas, em vez de satisfação e resultados. Meus clientes estão procurando por esses últimos, e é disso que trata este livro.

Onde esse trabalho acontece? Encontro pessoas em meu consultório no centro da cidade, mas, na maioria das vezes, não há uma sala tranquila com assentos confortáveis e luz solar intensa. Em vez disso, é na arquibancada dos jogos e durante os treinos, em vestiários, escritórios, saguões de hotéis, aviões, ônibus, academias, jantares ou festas — em qualquer lugar. Trata-se de encontrar um pouco de tempo e espaço, mesmo em meio ao caos, para organizar uma mente distraída ou ajustar uma perspectiva já confiante.

Como funciona? Nós conversamos, eu escuto (muito). Avalio e faço perguntas (muitas também) para descobrir como a pessoa pensa, sente e se comporta naturalmente, não apenas em situações descontraídas, mas também em situações difíceis e de distração. Quando ambos entendemos como essa pessoa funciona — o que ajuda e o que atrapalha —, fica muito mais fácil identificar quais comportamentos e padrões precisam ser mantidos e quais precisam ser suprimidos.

Meus clientes e eu conversamos sobre todos os aspectos do desempenho, sobre como pensar (e como *não* pensar) quando querem ter um desempenho que reflita todo o seu potencial. Todos eles entendem que a essência do desempenho é o controle emocional, a capacidade de mudar a atenção repentinamente da distração para a ação.

Por exemplo, um neurocirurgião estava curioso para saber se a psicologia do desempenho poderia ajudá-lo a ser melhor do que ele achava que era no momento. Não havia nada de errado com seu trabalho, mas ele queria saber se havia algo em si mesmo, em suas habilidades ou em seu estilo na sala de cirurgia que pudesse ser aperfeiçoado.