**Kekuatan Fokus**

Fokus adalah melakukan sesuatu dengan arah dan tujuan yang tepat.

Al Ries dan Jack Trout, penulis buku yang berjudul *"Focus"*. Dalam buku itu dituliskan perusahaan yang sukses dan langgeng adalah mereka yang fokus pada bidang yang dikuasai, gak tergoda beralih ke bisnis lain.

Ketidakfokusan akan bikin energi dan waktu terbuang percuma untuk hal-hal yang tidak signifikan. Selain itu fokus ternyata juga berpengaruh terhadap kebahagiaan.

Riset Harvard menunjukkan hasil pelacakan perasaan pada dari 2.220 pengguna aplikasi iPhone di seluruh dunia. 47% merasa gak fokus pada apa yang mereka lakukan serta merasa kebahagiaannya rendah.

Alex Korb, peneliti postdoctoral Neuro Science UCLA University dan penulis The Upward Spiral menyampaikan bahwa fokus pada tujuan jangka panjang akan membuat termotivasi serta hidup lebih baik.

Kita akan memiliki dorongan kuat untuk gigih mewujudkan tujuan dan cendrung merasa bahagia karena memiliki keyakinan bahwa kita sedang melangkah menuju arah yang benar atau diinginkan.