

## O poder da vontade

João trabalha no setor administrativo da Apeperia. Ele estava se sentindo esgotado, contando os segundos para chegar suas férias.

Durante suas férias ele aproveitou para viajar, descansar e só pensava que ao voltar para a empresa ele estaria com suas energias renovadas, muito disposto a fazer o seu melhor tanto no trabalho como nos estudos, inclusive vai se matricular na academia porque seus últimos exames indicarem uma leve alteração, nada grave, mas segundo o médico: “é melhor você se cuidar e prevenir problemas de saúde”. Quando as férias acabaram e ele voltou à sua antiga rotina e as coisas não saíram exatamente como ele esperava.

João se ausentou por 20 dias e quando voltou parecia que tinha ido trabalhar no dia anterior.

O que será que está por trás dessa sensação?

Temos algumas variáveis que podem interferir nesse cenário como por exemplo: - Estresse no trabalho;

- Excesso de autoconfiança (vai ser fácil ser mais saudável);
- Pensamento automáticos negativos (acho que meu chefe não gostou do que eu fiz. Isso não ficou bom. Eles não vão gostar);
- Falta de fé em si próprio (Se o Marcelo não acreditar que é capaz de algo (como tirar a habilitação de motorista ou passar no vestibular) é um passo rumo ao fracasso, pois essa falta de fé pode dar início a um processo interno de autossabotagem: o medo de falhar aumenta por conta da certeza de que vamos falhar; a ideia do fracasso se torna mais próxima e gera ansiedade; ansiedade prejudica o desempenho. “Porque tentar se eu já sei que não vou conseguir?”);
- Esperar pela inspiração ideal (esperar muito tempo por uma “inspiração” pode, no fundo, ser apenas uma forma de procrastinar (ou seja, adiar a ação));
- Falta de sono (mesmo que o João saiba o quanto uma boa noite de sono é necessária para manter o bom funcionamento do cérebro, ele insiste em agir como se uma ou duas horas a menos não fizessem falta. Ledo engano: se quebrarmos o ciclo do sono, temos o risco de acordar tão cansados (ou até mais) quanto estávamos antes de dormir). Essas são algumas hipóteses, afinal de contas as pessoas são diferentes e fica difícil estabelecer regras ou tentar encontrar a razão do comportamento do João, mas isso serve de referência para ele começar a refletir sobre o que pode estar impactando em sua força de vontade.

Perceba que isso são sintomas, mas a raiz do problema está relacionado com a força de vontade do João. Quando ele tem um compromisso ele pensa “não posso chegar atrasado!”. E adivinha o que acontece? Ou ele se atrasa ou nem comparece. Então há planos que sempre são adiados, decisões de mudança que nunca são tomadas, ou intenções que jamais se convertem em atos.

O João quer ficar mais saudável para quando ele fizer novos exames não acusar nada. Mas ele não consegue manter a rotina de ir na academia nem melhorar a alimentação. Será que falta só força de vontade? Talvez seja melhor ele buscar uma alternativa; não gosta de academia, então experimente correr. Não gosta de correr, experimente andar de bicicleta, ou quem sabe experimentar o crossfit.

O ponto é: quando não entendemos como fazer algo, mesmo que consideramos importante, não adianta, as coisas não vão acontecer.

A força de vontade pode nos indicar quando algo precisa ser revisto. Se o João quer muito, mas muito mesmo uma coisa, mas não consegue é o momento dele pensar: será que é isso mesmo que eu quero. Ou será que é por esse caminho mesmo que ei

vou conseguir?

E aqui cabe outra reflexão: como colocar a força de vontade para funcionar? Os autores do livro “A única coisa” recomenda que tanto o João como nós, pense nela, preste atenção a ela.

Agora vale fazer algumas recomendações para que o João fique atento e evite perder sua força de vontade. - Implementar novos comportamentos. (Agora vou ser fitness!”)

- Resistir à tentação. (Ao invés de estudar vou ao cinema assistir o filme do ano!)
- Suprimir emoções. (Não vou demonstrar insegurança, eu sou uma pessoa forte!)
- Suprimir impulsos. (Não vou falar o que eu acho disso, preciso manter meu trabalho) Tentar impressionar os outros. (Quero ver quem não vai achar meu celular novo incrível)
- Lidar com o medo. (Trocar de setor no trabalho é sempre preocupante)
- Estes são alguns dos exemplos que o João passa durante seu dia que podem diminuir sua força de vontade.
- Quando se trata de força de vontade, o momento certo é tudo. O João vai precisar dela em capacidade total para garantir que, quando estiver fazendo a coisa que realmente precisa fazer naquele momento nada vai distraí-lo.

Então se o João quer aproveitar o máximo do seu dia, ele precisa **fazer o trabalho mais importante mais cedo, antes de gastar sua força de vontade**. Caso contrário, seu autocontrole será enfraquecido ao longo do dia, então é melhor ele usar e quando estiver em capacidade total no que mais importa.