

 03

Disciplina

Transcrição

Se a aprendizagem não ocorre na zona de conforto, precisamos criar uma disciplina para atingir a zona de aprendizagem.

Primeiramente, devemos ter em vista que **direção** é muito mais importante que **velocidade**.

É importante que tenhamos consistência nos processos, tal qual os atletas. Eles treinam, repetem as atividades e obtêm grandes resultados.

A Fabiana na primeira semana resolveu aprender um novo idioma, e decidiu se dedicar 30 minutos todos os dias. Nessa primeira semana, a Fabiana conseguiu estudar 4 dias. Na segunda semana o rendimento caiu, e Fabiana estudou apenas 3 dias. Na terceira semana também manteve 3 dias de estudo. Na quarta semana estudou dia sim e dia não.

Contudo, nas semanas que a Fabiana estudou 3 dias, ela aumentou a quantidade de horas para 40 minutos. Ao final, ela sempre obteve 2h de aprendizagem por semana, no mês isso totalizaria 8h de aprendizagem, e no ano 96h.

Fabiana poderia ter adquirido muitos conhecimentos com essas 96h, graças ao novo hábito de estudo.

Vamos utilizar outro exemplo: livros.

Uma página é lida, em média, em um tempo de 2 minutos; 30 páginas 1 hora; 300 páginas 10 horas. Se dividirmos essas horas em um mês, deveremos ler 20 minutos por dia. Ou seja, podemos ler 12 livros por ano! Uma pequena mudança pode alterar radicalmente nossa aquisição de conhecimento.

Maxwell Maltz, elaborou uma teoria conhecida por "teoria dos 21 dias" em 1960. A tese de Maxwell alega que as pessoas conseguem ganhar novos hábitos depois de repeti-los por 21 dias.

Contudo, em 2009, Phillipa Lally elaborou outra teoria com base em diversos estudos, e chegou ao número de 66 dias.

Fabiana desistiu de aprender um novo idioma em um mês, mas se ela insistisse, provavelmente iria conseguir criar esse hábito em 2 meses.

Para criarmos um hábito é importante pensarmos em três tópicos:

Disposição, isto é, o momento em desencadeamos a ação, um gatilho. Um exemplo possível - e não muito agradável - é uma pessoa que bebe excessivamente, e nota o risco que está gerando para sua saúde e decide interromper esse processo, ou seja, foi criada uma disposição para parar de beber.

A medida em que a ação é repetida ao longo da rotina, teremos a **recompensa**, em que atingimos um resultado positivo, nos sentimos bem e felizes.

No processo de aprendizagem é interessante que tenhamos algo prático e tangível como recompensa, e que possamos aplicar o que aprendemos.

Logo, concluímos que é de suma importância que tenhamos disciplina, recorrência e foco nos processos que desejamos inserir na rotina.

Aprendemos o conceito de Lifelong Learning, conceito fundamental para o mundo novo que vivemos de grande transformação contínua. Aprendemos, ainda, como autoconhecimento e propósito são fundamentais para entendermos quem sou, para onde vou e porque vou. Conhecemos os estilos individuais de aprendizagem e que nos levaram para a zona de aprendizagem, e adquirir a disciplina necessária para formação de novos hábitos.