

01

## Como desenvolver a autodisciplina

### Transcrição

Lembra do Lucas? Ele estava decidido em melhorar seus hábitos. Maravilha! Parece que as coisas entraram nos eixos.

Mas olha só o que está acontecendo, o Lucas anota as tarefas que ele tem para fazer no dia.

Algumas podem levar 30 minutos, outras 3 horas. As que ele não conseguiu terminar no dia, ele passa para o dia seguinte, que pode acumular com outras. Perceba que não estamos falando de procrastinação. O Lucas ficou focado nas suas tarefas, acessou suas redes sociais e whatsapp durante o seu horário de almoço, então está tudo certo, mas a questão é que por mais que ele tenha prazos para entregar, parece que ele está protelando e depois tudo ficará para a última hora. E já vimos o que acontece numa situação dessa: as coisas nem sempre ficam com a qualidade que esperamos.

Quando eu penso nos meus objetivos, nas minhas metas, escolho uma plataforma para me ajudar a organizar essas ideias parece que tudo vai bem. A primeira semana foi ótima, a segunda foi boa, a terceira foi mais ou menos e na quarta semana parei de atualizar meu Evernote ou o Todoist.

Então o que falta para ele?

### Disciplina.

Ou seja, a disciplina é a capacidade de se manter focado nas tarefas necessárias para concretização de uma meta sem se desviar e sem perder a motivação.

Então perceba que apareceram duas coisas importantes aqui:

### Foco e Motivação

Vamos por partes para entender de fato o que isso significa e como podemos pensar em alternativas para termos hábitos e ações mais focadas e conseguir nos manter motivados. Vamos refletir sobre algumas questões. Se você quiser anotar as respostas agora, abra o seu Evernote ou um documento. Se não, tudo bem, você terá a oportunidade de responder a essas perguntas nos exercícios. Lembrando que se você fizer agora, depois copie e cole nas atividades, combinado?

**Porque você quer se tornar uma pessoa mais focada?** O Lucas poderia responder que ao ser mais focado, as pessoas poderiam confiar mais nele, ele conseguiria fazer bem o seu trabalho, buscando boas alternativas para resolver problemas no menor tempo possível.

**Você está satisfeito com o seu estilo de vida?** A resposta do Lucas poderia ser que ele já melhorou em algumas questões, mas quer descobrir como pode fazer coisas diferentes para conquistar resultados diferentes também.

**Você se considera uma pessoa bem sucedida?** Mas o que é ser bem sucedido? Ter uma carreira estável, estar em constante aprendizado, finanças em dia, se esforça para superar expectativas entregando tudo o que faz com muita qualidade... Enfim, são várias características que podem definir uma pessoa bem sucedida. Por mais que o Lucas tenha visto avanços em seu dia a dia, ele tem consciência de que sempre é possível melhorar.

**O que falta para você se tornar melhor?** Para o Lucas, ele acredita que ter mais disciplina para criar e manter bons hábitos pode ajudá-lo a se tornar uma pessoa e um profissional melhor, consequentemente poderá se relacionar melhor com as pessoas e conquistar mais oportunidades.

Se você acha que são muitas coisas que precisamos pensar, saiba que eu concordo com você e espero que esse curso te ajude a despertar para assuntos que você não fazia ideia de que eram importantes.

Então vamos falar um pouco sobre **foco**

Lembra-se quando falamos sobre os hábitos chaves? Vimos que quando o Lucas começou a realizar atividades físicas, outras áreas da vida dele apresentou melhora?

Você já deve ter escutado ou lido que a atividade física pode ajudar a melhorar a atenção e foco, não é mesmo? Isso acontece porque durante a prática física, são liberadas substâncias químicas no cérebro que afetam a aprendizagem e a memória. Então antes do Lucas cair na cilada da falta de tempo, ele vai priorizar os exercícios físicos para ver o quanto ele pode melhorar, além da sua saúde física, o seu foco e concentração.

Ainda sobre foco, o Lucas costuma ficar bem desnorteado quando ele abre a lista de tarefas dele e tem várias coisas e o seu chefe delega mais coisas. Neste caso, o Lucas vai se policiar para não deixar o desespero bater e vai priorizar e estimar um prazo para ele entregar o que foi solicitado. Se ele souber o que precisa ser feito, a escala de importância e o tempo para cada tarefa, ele terá mais clareza sobre como trabalhar.

Se o Lucas seguir essa linha, além dele não ficar desesperado porque quer entregar todas as tarefas o quanto antes, ele vai focar em uma tarefa por vez. Quando fazemos uma tarefa por vez e a concluímos temos a sensação de que somos úteis pode nos motivar a manter esse hábito.

A disciplina é apenas uma ferramenta e, como tal, pode ser usada para fazer coisas certas ou coisas erradas. O benefício da disciplina só é aproveitado quando há objetivos definidos em cima de um propósito firme e existe uma motivação genuína para conquistá-los. Nesse caso, a disciplina vem para estruturar as atividades e extrair maior excelência no desempenho.