

## Mantenha a força de vontade

João está muito afim de colocar seus planos em ação para que seja diferente dos anos anteriores, onde ele sempre fez aquelas famosas resoluções de fim de ano, como por exemplo: emagrecer, parar de beber, economiza e aprender algo novo, mas em pouco tempo ele abandona essas metas.

Olha que interessante. Segundo uma pesquisa da empresa [Franklin Covey](https://well.blogs.nytimes.com/2007/12/31/will-your-resolutions-last-to-february/?_r=1) ([https://well.blogs.nytimes.com/2007/12/31/will-your-resolutions-last-to-february/?\\_r=1](https://well.blogs.nytimes.com/2007/12/31/will-your-resolutions-last-to-february/?_r=1)), pelo menos um terço das pessoas que criam estas metas no ano novo, por exemplo, desistem antes do fim de janeiro. Ao saber disso, João pensou: “faço parte dessa galera.”

A notícia boa para o João e para todos aqueles que de alguma maneira se identificou com essa situação é que a psicóloga [Kelly McGonigal](https://en.wikipedia.org/wiki/Kelly_McGonigal) ([https://en.wikipedia.org/wiki/Kelly\\_McGonigal](https://en.wikipedia.org/wiki/Kelly_McGonigal)), autora do livro [Os desafios à força de vontade](https://www.amazon.com.br/desafios-for%C3%A7a-vontade-autocontrole-importante-ebook/dp/B00I12T02I) (<https://www.amazon.com.br/desafios-for%C3%A7a-vontade-autocontrole-importante-ebook/dp/B00I12T02I>) tem algumas dicas.

Por muitos anos ela deu um curso bastante popular na Universidade de Stanford sobre a força de vontade não ser um aspecto inalterável do ser humano, mas uma relação complexa da mente e do corpo, que pode ser comprometida por noites mal dormidas, estresse e alimentação inadequada.

Mas com um pouco de prática, essa característica também pode ser fortalecida. Publicadas pelo site [Open Culture](http://www.openculture.com/2016/12/the-science-of-willpower-2.html) (<http://www.openculture.com/2016/12/the-science-of-willpower-2.html>), as estratégias de McGonigal poderão ajudar o João a manter a força de vontade necessária para completar suas metas:

A força de vontade funciona como um **músculo**. Quanto mais o João desenvolver, mais ele poderá usá-lo em sua rotina. McGonigal sugere começar com desafios menores antes de encarar as metas mais complicadas. Então ao invés do João pensar em correr uma maratona (que são 42 quilômetros) por exemplo, ele pode começar a treinar no parque aos sábados e domingos correndo 2 quilômetros e vai aumentando o percurso. E antes que ele fale que não consegue, que não tem tempo nem dinheiro para pagar um profissional para ajudar ele nos treinos, vamos ver outra alternativa.

Ele pode buscar por sites e aplicativos que ajudem ele. Vamos dar uma olhada no site (Ativo) (<http://www.ativo.com> (<http://www.ativo.com>)). Lá tem várias dicas sobre treino, planilhas para ajudar. Basta escolher o seu nível e baixar a planilha. Além disso, ele pode usar o Nike Run para focar nas suas corridas. Ele conta quantos quilômetros foram percorridos, em quanto tempo dentre outros recursos. Percebeu que a partir de uma ideia que o João teve ele começou a buscar alternativas para viabilizar uma ideia? Esse é o pulo do gato.

A força de vontade normalmente enfraquece ao longo do dia, conforme ficamos cansados. Portanto, algumas metas podem ser mais fáceis de completar no período da manhã, como fazer exercícios. E tome cuidado para não retomar hábitos ruins após o fim da tarde. Quero dizer, do que adianta o João correr de bicicleta no parque 5 quilômetros no sábado e no resto da semana ele abusar dos fast-food ou comida congelada e fumar? O ponto é, a alimentação também tem um papel importante.

“Uma dieta com mais vegetais e menos alimentos processados oferece mais energia ao cérebro e pode melhorar todos os aspectos necessários para manter a determinação com suas metas”, observou McGonigal. O próximo ponto que o João precisa se atentar para não manter a sua força de vontade é o **stress**. Sinceramente acho que esse assunto renderia um curso facilmente, afinal de contas ele assombra tantas pessoas no mundo que é importante falarmos mais sobre isso, mas como este curso é sobre foco, vamos entender um pouco melhor qual a relação que o stress tem com a força de vontade?

Estresse e força de vontade são incompatíveis e sempre que estivermos desequilibrados emocionalmente, encontrar determinação será uma tarefa mais árdua.

O estresse costuma nos encorajar a apenas prestar atenção em metas de curto prazo; o autocontrole, por outro lado, mantém o foco mais amplo. Aprender a controlar essa ansiedade é uma das coisas mais importantes para melhorar a força de vontade.

Quando o João se sentir estressado, até uma caminhada de cinco minutos pode ajudar ele a acalmar os ânimos.

O sono também é outro ponto crítico, inclusive já foi comentado sobre isso em outros cursos da Alura, como no caso dos cursos sobre hábitos, produtividade, justamente por ser um assunto importante. São tantas coisas interligadas que uma acaba impactando na outra. Não é uma regra, isso depende de pessoa para pessoa, mas geralmente dormir menos de seis horas por noite faz com que o João perca o controle das regiões cerebrais responsáveis pelas suas vontades, como o desejo incontrolável de comer alguma coisa.

Onde foi parar o autocontrole? Então lembre-se que o sono é regulador e fundamental para nos sentirmos melhores de um modo geral.