

## Explicação

No vídeo anterior falamos sobre como a Sandra pode melhorar a sua responsabilidade. Além dela se sentir melhor com ela e com as coisas que faz, as pessoas também podem achar isso muito bom, porque ao invés dela se sucumbir aos problemas, Sandra busca sempre maneiras diferentes para lidar melhor com os problemas que todos nós estamos sujeitos a passar.

Outra coisa que a Sandra precisa se atentar é que ela costuma reclamar muito das coisas. Ela pensa: me dedico, me esforço, não tenho problema em pedir desculpas, mas se tem uma coisa que não consigo me conter é quando meu chefe reclama de algo que eu fiz que não ficou do jeito que ele quer, ou quando faz muito calor, ah! como eu odeio o calor!

Às vezes ela tem a impressão de que tudo o que ela faz é ótimo: se dedica, pede desculpas, mas não consegue controlar essa vontade de reclamar.

Isso acontece com todos nós, é próprio do ser humano ter essa característica, no entanto quanto mais a Sandra reclamar, mais ela pode investir suas energias e atenção em algo que pode atrapalhar ela, então a sugestão aqui é que sempre que a Sandra começar a reclamar que ela pense e diga algo positivo. “Mas essa chuva tinha que cair justo agora quando preciso ir embora? Bom, pensando por outro lado, é bom que chova assim as reservas terão mais água para distribuir para as pessoas.”

A ideia é fazer com que a Sandra não reclame, mas parece uma missão um tanto impossível. Agora que ela tem consciência do peso que esse tipo de comportamento pode gerar, o ideal é que ela lembre-se sempre de algo positivo. Com o tempo, a ideia é que ela sinta mudanças de perspectiva em tudo o que fizer.

Pode parecer que estou pegando no pé da Sandra, mas eu preciso falar sobre outro hábito que ela tem e que precisa ser melhorado.

Quando ela faz algo que não sai do jeito esperado, ao invés de reclamar ela banca a vítima.

“Eu fiz tudo certo, as pessoas que não entenderam.” “Não tenho culpa se as pessoas acharam isso.”

Temos dias em que as coisas saem muito bem, outros dias que não saem nada bem. Isso é natural. Então a Sandra precisa tomar cuidado com esse comportamento. O universo não está contra ela.

O chefe da Sandra não se recusou a dar um aumento porque queria que ela se desse mal, ele pode ter feito isso porque a performance dela não foi suficiente para garantir isso ou simplesmente porque a empresa não podia pagar.

Tudo bem, Sandra parece entender que as coisas podem acontecer simplesmente porque acontecem e não porque alguém está tramando contra ela, mas por vezes ela se pega pensando que deveria ter tomado mais cuidado, ou prestado mais atenção... A frustração é inevitável, consequentemente bate aquele desânimo e tudo o que ela tem feito para se tornar uma pessoa mais responsável parece que vai para o ralo.

Mas calma Sandra! Podemos te ajudar. Quando você perceber que está se culpando ou se sentindo frustrada, lembre-se que também é importante aceitar o que não podemos controlar.

Da mesma maneira que é importante aceitar responsabilidades por suas ações, também é importante entender que algumas coisas na vida estão fora do seu alcance.

Acabamos de ver diversos exemplos que acontecem conosco, não é verdade? Além das sugestões que podemos usar para nos ajudar a superar esses hábitos, que podem parecer inofensivos, mas se repetidos com frequência pode nos prejudicar, quero compartilhar com a Sandra outra coisa que ela pode fazer.

**Pratique a autodisciplina.** Se ela quiser ser responsável, Sandra precisa treinar essa habilidade. Não significa que ela precisa seguir à risca um manual de ética e boas práticas super complexo, mas sim que ela precisa saber quando e como o trabalho é feito e não adiar tarefas importantes para fazer algo mais divertido. Para ter autodisciplina, ela precisa definir metas e alcançá-las sem se distrair. Inclusive no curso sobre Foco e sobre [Produtividade \(https://www.alura.com.br/course-online-produtividade\)](https://www.alura.com.br/course-online-produtividade), falamos muito a respeito de como definir e atingir nossas metas, sejam elas pessoais ou profissionais.

Vale a pena lembrar o poder das recompensas. Recompense a si mesmo por completar tarefas difíceis saindo e fazendo algo divertido. Não pare de se divertir só para ser disciplinada.

Depois de saber de tudo isso, a Sandra se pergunta: ok, mas o que eu posso fazer quando bater aquela preguiça pra fazer algo que embora eu saiba que é importante, mesmo assim não fico afim?

Todos nós estamos sujeitos a passar por isso, seja pelo cansaço ou pelo fato de não termos muita familiaridade com o que precisa ser feito. Então o pulo do gato nesses casos é: **aprenda a se comprometer.**

A Sandra não deve se envolver com algo ou alguém só por fazer, estamos falando de uma vida com propósito, onde as coisas façam sentido, certo? Comprometer-se com algo, seja o trabalho voluntário em prol de um canil ou na sua saga para ser uma pessoa mais saudável vai ensinar à Sandra a cuidar de alguma coisa além de si mesmo e a desenvolver hábitos e rotinas saudáveis em torno desses objetivos.