EGREGON

Recomece por Você

UM GUIA PRÁTICO PARA EVOLUÇÃO PESSOAL, ORGANIZAÇÃO E DISCIPLINA



SUMÁRIO

Introdução — O momento de começar

01 O que está impedindo você de avançar?

02 Aprenda a reconstruir sua rotina

03 Disciplina é mais importante que motivação?

04 A relação que você constrói consigo mesmo

05 Aprenda a direcionar sua energia

06 Construindo a vida que você deseja

07 A transformação está na continuidade

Desafio de 21 dias — Pequenas escolhas, mudanças conscientes

INTRODUÇÃO

O momento de começar

Talvez você já tenha prometido a si mesmo que, dessa vez, tudo seria diferente. Que começaria a acordar mais cedo, cuidaria melhor de si, organizaria sua rotina, abandonaria certos hábitos e finalmente encontraria tempo para aquilo que sempre quis fazer. Talvez tenha feito planos, estabelecido metas e imaginado como seria sua vida se conseguisse colocar tudo em prática. Mas, em algum momento, a motivação diminuiu, os dias passaram, as responsabilidades se acumularam e, quase sem perceber, você voltou aos mesmos comportamentos que queria deixar para trás.

E então surgiu aquela sensação familiar: a de estar vivendo os mesmos dias, enquanto o tempo continua passando. O mais difícil, muitas vezes, não é saber o que precisa mudar, mas perceber que existe uma distância entre a vida que você deseja construir e as atitudes que fazem parte da sua realidade. Essa distância pode gerar frustração, insegurança e a impressão de que você está ficando para trás. Entretanto, reconhecer que deseja uma mudança não significa que você fracassou. Significa que começou a prestar atenção na maneira como está vivendo, e essa percepção pode ser o início de algo importante.

A ilusão do momento perfeito

Existe uma ideia silenciosa que acompanha muitas pessoas: a de que, em algum momento, tudo estará favorável para começar. Quando houver mais tempo, quando a rotina estiver tranquila, quando a motivação aparecer ou quando as circunstâncias forem melhores. O problema é que a vida raramente oferece condições perfeitas. Sempre haverá responsabilidades, imprevistos, dias cansativos e situações que fogem ao nosso controle. Se você depender da ausência de dificuldades para começar, poderá continuar adiando decisões importantes.

Isso não significa que você precise transformar sua vida inteira agora. Na verdade, tentar modificar todos os aspectos da sua rotina ao mesmo tempo pode tornar o processo ainda mais difícil. Mudanças consistentes costumam exigir algo menos impressionante, mas muito mais importante: a disposição de repetir pequenas ações, mesmo quando os resultados ainda não são visíveis. Pense em quantas vezes você deixou de começar alguma coisa porque acreditava que não conseguiria fazê-la perfeitamente. Talvez tenha desistido de uma atividade porque perdeu alguns dias ou abandonado uma meta porque os resultados demoraram mais do que esperava.

Mas um dia improdutivo não precisa se transformar em uma semana improdutiva. Uma escolha ruim não precisa determinar todas as escolhas seguintes. Você pode retomar aquilo que começou, ajustar seus planos e descobrir novas maneiras de fazer as coisas. Afinal, recomeçar não significa apagar o que aconteceu, mas decidir o que fazer a partir de agora.

A vida que você constrói todos os dias

É natural imaginar grandes transformações. Queremos perceber resultados, alcançar objetivos e sentir que estamos evoluindo. Entretanto, existe uma parte menos visível desse processo: aquilo que fazemos repetidamente, mesmo quando ninguém está observando. A maneira como utilizamos nosso tempo, as decisões que tomamos quando estamos cansados, os compromissos que estabelecemos conosco, os ambientes que frequentamos e a forma como reagimos aos nossos próprios erros. Esses elementos, aparentemente pequenos, influenciam a direção que damos à nossa vida.

Ao longo deste livro, você não encontrará uma fórmula para se tornar alguém completamente diferente em poucos dias. Encontrará reflexões, conhecimentos e ferramentas que poderão ajudá-lo a compreender melhor seus comportamentos, reorganizar prioridades e desenvolver hábitos mais alinhados aos seus objetivos. O propósito não é transformar sua rotina em uma sequência interminável de obrigações, mas ajudá-lo a construir uma relação mais consciente com seu tempo, suas decisões e suas expectativas.

Antes de continuar

Quero convidar você a fazer uma reflexão. Por alguns instantes, deixe de lado tudo aquilo que acredita que deveria estar fazendo. Não pense nas expectativas de outras pessoas, nas conquistas que ainda não alcançou ou no tempo que acredita ter perdido. Pense apenas na sua vida como ela é hoje. O que realmente está funcionando? O que tem consumido sua energia? Quais hábitos você gostaria de modificar? E, principalmente, o que faria diferença na sua vida se você começasse a agir de maneira diferente?

Não é necessário encontrar todas as respostas agora. Na verdade, algumas delas poderão mudar durante a leitura. O importante é começar a observar sua própria realidade com mais atenção e menos julgamento. Porque desenvolvimento pessoal não é uma competição para descobrir quem consegue fazer mais coisas, alcançar mais objetivos ou construir uma rotina aparentemente perfeita. É um processo de aprendizado, no qual você identifica o que tem valor para si e procura agir de maneira coerente com isso.

Você não precisa ter todas as respostas, resolver todos os problemas ou esperar até se sentir completamente preparado. O primeiro passo não precisa ser grandioso, nem representar uma mudança radical. Ele precisa apenas ser possível dentro da sua realidade.

Talvez este seja o momento de começar.

Bem-vindo ao seu próximo capítulo.

CAPÍTULO 1

O que está impedindo você de avançar?

Existe uma diferença entre desejar uma mudança e estar preparado para modificar os comportamentos que sustentam a vida que você leva hoje. Muitas vezes, sabemos exatamente o que gostaríamos de conquistar, reconhecemos os hábitos que precisamos abandonar e conseguimos imaginar uma versão mais organizada, disciplinada e realizada de nós mesmos. Ainda assim, quando chega o momento de agir, alguma coisa parece nos impedir de sair do lugar. Adiamos decisões, encontramos justificativas, esperamos por condições melhores e, sem perceber, transformamos o desejo de mudança em algo que permanece apenas no campo das intenções.

Essa dificuldade pode provocar uma sensação de frustração difícil de explicar. Afinal, como é possível querer tanto alguma coisa e, ao mesmo tempo, encontrar tanta resistência para começar? A resposta nem sempre está na falta de vontade. Nossos comportamentos são influenciados por experiências anteriores, emoções, hábitos, circunstâncias e pela maneira como interpretamos determinadas situações. Isso significa que nem toda dificuldade para agir representa desinteresse ou falta de disciplina. Às vezes, o verdadeiro obstáculo está em padrões que repetimos há tanto tempo que deixamos de percebê-los.

Antes de tentar transformar sua rotina, é importante compreender o que está acontecendo dentro dela. Não basta estabelecer novas metas se você continua reproduzindo comportamentos que dificultam alcançá-las. Da mesma forma, não adianta exigir mais produtividade de si sem investigar o que está consumindo sua energia, sua atenção e sua disposição. O primeiro passo para avançar não é necessariamente fazer mais, mas observar com honestidade aquilo que já faz parte da sua vida.

1.1. Por que repetimos comportamentos que queremos abandonar?

Pense em um hábito que você já tentou modificar diversas vezes. Talvez seja o costume de adiar tarefas importantes, passar horas nas redes sociais, dormir mais tarde do que gostaria ou abandonar projetos depois de alguns dias. Mesmo reconhecendo que determinado comportamento não contribui para seus objetivos, você pode continuar repetindo-o quase automaticamente. Isso acontece porque nossas escolhas não são determinadas apenas pelo que sabemos ser melhor a longo prazo. Muitas delas também são influenciadas pelo conforto imediato, pela familiaridade e pelas recompensas que determinados comportamentos oferecem.

Imagine alguém que chega em casa depois de um dia cansativo e decide passar alguns minutos no celular antes de começar uma tarefa importante. Inicialmente, a intenção é apenas descansar. Entretanto, os minutos se transformam em uma hora, depois em duas, e quando a pessoa percebe, o tempo reservado para suas responsabilidades praticamente

desapareceu. No dia seguinte, a situação se repete. Aos poucos, pegar o celular deixa de ser uma decisão consciente e passa a funcionar como uma resposta habitual ao cansaço ou ao desconforto de começar alguma atividade.

O problema não está necessariamente em utilizar o celular ou buscar momentos de descanso, mas em perder a capacidade de escolher quando e como essas atividades devem fazer parte da rotina. Um comportamento se torna prejudicial quando começa a ocupar o espaço de outras coisas que também são importantes para você. Por isso, modificar hábitos exige mais do que simplesmente decidir abandoná-los. É necessário identificar em quais situações eles aparecem, quais necessidades parecem atender e que alternativas podem cumprir funções semelhantes de maneira mais saudável.

Uma maneira de começar é observar o que acontece imediatamente antes de determinado comportamento. Você costuma procrastinar quando está cansado, ansioso ou diante de uma tarefa muito grande? Procura distrações quando precisa lidar com alguma responsabilidade desconfortável? Abandona projetos porque perde o interesse ou porque estabelece expectativas difíceis de sustentar? Essas perguntas ajudam a compreender que um hábito raramente existe de maneira isolada. Ele costuma fazer parte de uma sequência de acontecimentos, emoções e decisões.

Quando você identifica essa sequência, começa a encontrar possibilidades reais de mudança. Em vez de depender exclusivamente da força de vontade, pode modificar o ambiente, reduzir obstáculos e criar alternativas mais fáceis de colocar em prática. Afinal, compreender um comportamento é uma maneira de deixar de reagir automaticamente a ele.

1.2. O ciclo da procrastinação

A procrastinação costuma ser confundida com preguiça, mas os dois conceitos não são equivalentes. Em muitas situações, procrastinar significa adiar uma atividade mesmo sabendo que essa decisão poderá trazer consequências negativas. Isso pode acontecer porque a tarefa parece difícil, desagradável, confusa ou emocionalmente desconfortável. Ao adiá-la, experimentamos um alívio temporário, já que não precisamos lidar imediatamente com aquilo que nos incomoda.

O problema é que esse alívio pode reforçar o próprio comportamento de adiar. Imagine que você precisa estudar para uma prova importante, mas sente insegurança porque não domina o conteúdo. Em vez de começar, decide assistir a alguns vídeos para relaxar. Durante aquele

momento, a preocupação diminui. Entretanto, a prova continua se aproximando e, quando você volta a pensar nela, a ansiedade pode ser ainda maior. Para escapar novamente dessa sensação, você procura outra distração. Assim, forma-se um ciclo em que o adiamento

oferece conforto imediato, mas aumenta a dificuldade de enfrentar a situação posteriormente.

Esse processo ajuda a explicar por que simplesmente repetir para si mesmo que precisa ter mais disciplina nem sempre funciona. Quando uma tarefa está associada a sentimentos desagradáveis, aumentar a cobrança pode torná-la ainda mais difícil de iniciar. Em vez disso, uma estratégia mais útil pode ser diminuir a resistência ao primeiro passo.

Se você precisa organizar um ambiente inteiro, por exemplo, comece por uma gaveta. Se deseja desenvolver o hábito de leitura, experimente ler algumas páginas. Se precisa realizar uma atividade extensa, divida-a em etapas menores e escolha apenas a primeira. O objetivo não é fingir que uma tarefa importante deixou de exigir esforço, mas reduzir a dificuldade inicial que impede você de começar.

Também é importante diferenciar procrastinação de uma necessidade legítima de descanso. Nem todo adiamento é um problema. Existem momentos em que estamos sobrecarregados, sem recursos suficientes ou diante de prioridades mais urgentes. Aprender a reconhecer essas situações evita que o desenvolvimento pessoal se transforme em uma busca constante por produtividade, na qual qualquer pausa passa a ser interpretada como fracasso.

A disciplina não consiste em ignorar seus limites. Ela envolve compreender suas responsabilidades e encontrar maneiras sustentáveis de lidar com elas.

1.3. Os padrões que você não percebe

Nem todos os obstáculos são tão evidentes quanto a procrastinação. Alguns aparecem na maneira como interpretamos nossas próprias capacidades, reagimos aos erros ou estabelecemos expectativas. Uma pessoa pode desejar aprender uma habilidade, por exemplo, mas evitar qualquer situação em que exista a possibilidade de não conseguir executá-la bem. Outra pode iniciar diversos projetos com entusiasmo, estabelecer metas extremamente ambiciosas e abandonar tudo quando percebe que não conseguirá manter o ritmo planejado.

Em ambos os casos, existe um padrão que merece atenção. No primeiro, o medo de errar pode impedir novas experiências. No segundo, a busca por resultados rápidos pode dificultar a construção de consistência. Embora sejam comportamentos diferentes, ambos podem produzir uma consequência semelhante: a sensação de estar sempre começando, mas raramente avançando.

O perfeccionismo é um exemplo importante. Buscar qualidade e dedicar atenção ao que fazemos

pode ser positivo, mas estabelecer padrões excessivamente rígidos pode transformar atividades simples em fontes de pressão. Quando você acredita que precisa executar algo

perfeitamente, qualquer resultado abaixo dessa expectativa pode parecer insuficiente. Com o tempo, essa maneira de pensar pode diminuir a disposição para experimentar, aprender e continuar.

Considere alguém que decide começar a praticar exercícios físicos. Nos primeiros dias, estabelece uma rotina intensa e acredita que precisa segui-la sem nenhuma falha. Entretanto, surge um compromisso inesperado e a pessoa perde um dia de treino. Em vez de adaptar o planejamento, interpreta a interrupção como sinal de que não possui disciplina suficiente. Pouco depois, abandona completamente a rotina.

O que interrompeu o progresso não foi necessariamente o dia perdido, mas a interpretação de que uma falha isolada invalidava todo o esforço anterior. Uma abordagem mais flexível permitiria compreender que a consistência não exige uma sequência perfeita de dias produtivos, mas a capacidade de retomar o caminho depois de interrupções.

Observar seus padrões exige disposição para reconhecer comportamentos que talvez você tenha justificado durante muito tempo. Entretanto, essa observação não deve se transformar em mais uma oportunidade para se criticar. O objetivo é compreender suas dificuldades com clareza suficiente para encontrar alternativas, e não utilizar cada erro como uma confirmação de suas inseguranças.

1.4. O ambiente também influencia suas escolhas

Quando pensamos em desenvolvimento pessoal, costumamos concentrar toda a atenção na força de vontade. Acreditamos que pessoas disciplinadas conseguem resistir constantemente às distrações, enquanto aquelas que enfrentam dificuldades precisam simplesmente se esforçar mais. Entretanto, o ambiente em que vivemos também exerce influência sobre nossos comportamentos.

Imagine tentar estudar em um espaço onde a televisão permanece ligada, o celular recebe notificações a todo momento e diferentes pessoas interrompem sua concentração. Mesmo com interesse genuíno pela atividade, manter a atenção pode exigir um esforço considerável. Agora imagine realizar a mesma tarefa em um ambiente organizado, com menos interrupções e os materiais necessários ao alcance. A atividade continua exigindo dedicação, mas algumas dificuldades foram reduzidas.

Esse princípio pode ser aplicado a diferentes áreas da vida. Se você deseja ler com mais frequência, deixar um livro em um lugar acessível pode facilitar o início da leitura. Se pretende reduzir o tempo nas redes sociais, desativar notificações desnecessárias pode diminuir algumas interrupções. Se quer organizar melhor suas responsabilidades, manter uma lista de tarefas

visível pode ajudá-lo a lembrar do que precisa ser feito.

Essas pequenas mudanças não garantem resultados, mas podem tornar determinados comportamentos mais fáceis de executar. Em vez de depender de decisões difíceis a todo momento, você começa a construir condições que favorecem suas intenções.

Também vale observar o ambiente social. As pessoas com quem convivemos, as conversas das quais participamos e os conteúdos que consumimos podem influenciar nossas expectativas, prioridades e escolhas. Isso não significa que você precise se afastar de todos que possuem hábitos diferentes dos seus. Significa apenas reconhecer que o contexto em que está inserido pode facilitar ou dificultar determinados objetivos.

Desenvolver consciência sobre essas influências permite fazer escolhas mais intencionais. Algumas mudanças estarão ao seu alcance; outras dependerão de circunstâncias que você não controla. O importante é identificar quais ajustes são possíveis dentro da sua realidade.

1.5. Reconhecendo o que está sob seu controle

Uma das maiores fontes de frustração é tentar controlar acontecimentos que não dependem exclusivamente de nossas decisões. Podemos nos esforçar para alcançar determinado objetivo, mas não conseguimos garantir que todas as circunstâncias serão favoráveis. Podemos agir com responsabilidade em nossos relacionamentos, mas não determinar como outras pessoas irão se comportar. Podemos organizar nossos dias, mas não impedir que imprevistos aconteçam.

Reconhecer esses limites não significa desistir de construir a vida que desejamos. Pelo contrário, pode ajudar a direcionar nossa atenção para aquilo sobre o qual realmente temos alguma influência.

Imagine que você deseja conquistar uma oportunidade profissional. Não pode controlar completamente o resultado de um processo seletivo, as decisões de uma empresa ou a quantidade de candidatos interessados na mesma vaga. Entretanto, pode dedicar tempo ao desenvolvimento de habilidades, preparar seu currículo, buscar oportunidades e melhorar sua apresentação profissional. Essas ações não garantem a conquista desejada, mas representam maneiras concretas de contribuir para o objetivo.

O mesmo raciocínio pode ser aplicado à organização pessoal. Você talvez não consiga eliminar todas as responsabilidades que tornam sua rotina cansativa, mas pode avaliar como distribui seu tempo, identificar compromissos que podem ser reorganizados e estabelecer prioridades mais realistas. Em algumas situações, as possibilidades de mudança serão pequenas. Ainda assim, reconhecer essas possibilidades pode ser mais produtivo do que exigir de si o controle absoluto sobre a própria realidade.

Existe uma diferença importante entre assumir responsabilidade pelas próprias escolhas e acreditar que tudo o que acontece em sua vida é consequência delas. O desenvolvimento pessoal não deve ignorar fatores sociais, econômicos, emocionais ou circunstanciais que

influenciam nossas experiências. Seu objetivo é ampliar a capacidade de agir dentro das possibilidades existentes, sem transformar dificuldades reais em falhas individuais.

Quando você compreende essa diferença, pode começar a substituir uma pergunta pouco produtiva — “Por que minha vida ainda não está como eu gostaria?” — por outra mais concreta: “Considerando minha realidade atual, qual é o próximo passo possível?”

Essa mudança de perspectiva não resolve todos os problemas, mas pode ajudá-lo a direcionar sua energia para decisões que realmente consegue tomar.

1.6. O primeiro passo é compreender, não se cobrar

Depois de reconhecer alguns dos comportamentos que dificultam seu progresso, talvez você sinta vontade de modificar tudo imediatamente. Pode parecer necessário criar uma rotina completamente nova, abandonar diversos hábitos e estabelecer metas para todas as áreas da vida. Entretanto, é justamente nesse momento que vale lembrar a importância de começar de maneira realista.

Mudanças duradouras não dependem apenas da intensidade do entusiasmo inicial. Elas também precisam encontrar espaço dentro das responsabilidades, dos limites e das circunstâncias que fazem parte da sua rotina. Um planejamento que parece perfeito no papel pode se tornar inviável quando precisa conviver com trabalho, estudos, compromissos familiares e momentos de descanso.

Por isso, antes de estabelecer grandes objetivos, procure compreender quais mudanças teriam maior impacto na sua vida neste momento. Talvez organizar melhor seus horários permita reduzir o estresse diário. Talvez diminuir algumas distrações ajude a dedicar mais atenção a uma atividade importante. Talvez você precise começar estabelecendo expectativas menos rígidas e aprendendo a continuar mesmo quando os resultados não aparecem imediatamente.

Não existe uma única resposta adequada para todas as pessoas. O que funciona para alguém pode não fazer sentido dentro da sua realidade, e reconhecer isso é parte do processo de autoconhecimento.

O mais importante é compreender que você não precisa resolver todos os seus obstáculos antes de começar a avançar. Muitas vezes, é durante a tentativa de mudar que descobrimos novas dificuldades, aprendemos a ajustar estratégias e desenvolvemos maneiras mais eficientes de

agir.

O progresso não exige que você conheça todo o caminho desde o início. Exige disposição para observar, experimentar, avaliar e continuar aprendendo.

EXERCÍCIO PRÁTICO

Mapeando seus principais obstáculos

Antes de avançar para o próximo capítulo, reserve alguns minutos para refletir sobre os comportamentos que fazem parte da sua rotina. Este exercício não tem como objetivo avaliar se você é uma pessoa disciplinada ou produtiva. Ele serve para ajudá-lo a identificar padrões que talvez estejam dificultando seus objetivos.

Etapa 1 — Identifique seus comportamentos

Escreva três hábitos ou comportamentos que você gostaria de modificar.

Etapa 2 — Observe o contexto

Para cada comportamento, responda:

* Em quais momentos ele costuma acontecer? * O que geralmente estou sentindo nessas situações? * Existe alguma circunstância que facilita sua repetição? * O que costumo fazer imediatamente depois?

Etapa 3 — Reconheça as consequências

Reflita sobre como esses comportamentos influenciam sua rotina. Considere não apenas os resultados negativos, mas também os benefícios imediatos que podem estar contribuindo para sua repetição.

Etapa 4 — Escolha uma mudança possível

Selecione apenas um dos comportamentos identificados e escreva uma pequena ação que poderia ajudá-lo a modificá-lo durante os próximos sete dias.

Meu compromisso inicial:

Como vou facilitar essa mudança:

Não se preocupe em encontrar uma solução perfeita. O objetivo deste exercício é transformar uma intenção genérica em uma ação que você consiga experimentar na prática.

REFLEXÃO FINAL

Ao longo deste capítulo, exploramos como nossos hábitos, emoções, expectativas e ambientes podem influenciar a maneira como agimos. Também vimos que reconhecer dificuldades não significa necessariamente encontrar falhas pessoais, mas compreender fatores que podem estar interferindo em nossas decisões.

Talvez você tenha identificado comportamentos que deseja modificar ou percebido que algumas das suas expectativas precisam ser ajustadas. Independentemente das respostas encontradas, procure utilizar essas descobertas como informações para orientar suas próximas escolhas, e não como motivos para aumentar a cobrança sobre si.

A mudança começa a se tornar mais concreta quando deixamos de observar apenas aquilo que desejamos alcançar e passamos a prestar atenção nos comportamentos que fazem parte do caminho. Afinal, conhecer seus objetivos é importante, mas compreender sua realidade atual é o que permite construir estratégias possíveis para alcançá-los.

Você não precisa mudar tudo de uma vez. Precisa começar a compreender o que deseja fazer de maneira diferente.

FIM DA AMOSTRA GRATUITA

Seu próximo passo pode começar aqui.

Você leu a introdução e o primeiro capítulo completos de Recomece por Você, incluindo o exercício prático e a reflexão final.

No e-book completo, a leitura continua com mais seis capítulos e um desafio de 21 dias para observar sua rotina e experimentar pequenas mudanças no seu ritmo.

Conheça a proposta e as condições de compra na página do e-book. O PDF completo fica disponível após a aprovação do pagamento pela Hotmart.

Conheça o e-book completo

www.egregon.com.br/recomece-por-voce/