NÃO FIQUE NO ME

5 perguntas para ajudar você a atingir seus OBJETIVOS

IO DO CAMINHO

A disciplina influencia tudo o que você faz, por isso o seu desenvolvimento é fundamental para um bom profissional. Que tal tentar? Pare um pouco o seu trabalho, organize tudo, anote suas atividades em ordem de importância, estabeleça metas, abra mão de algumas coisas e tenha um objetivo. Pense que é por ele que você está fazendo esse sacrifício e que, mais tarde, o resultado poderá ser gratificante. Os autores do livro *Os 12 fatores para chegar ao topo da sua carreira*, Kevin Hogan, Dave Lakhani e Mollie Marti, explicam que a disciplina é o abandono do prazer e satisfação imediata em troca de uma oportunidade ou recompensa mais importante e valiosa no futuro. Eles contam que ela foi característica dos norte-americanos por quase 300 anos, mas, hoje, é algo raro e sua falta pode mudar totalmente o destino de uma pessoa e, até mesmo, de uma nação.

Sulivan França, diretor da Sociedade Latino Americana de Coaching, relaciona disciplina ao autoconhecimento. Se você não se conhece, não entende os valores, acaba não tendo ferramentas para desenvolver essa atitude. "Autoconhecimento é algo muito importante e a falta dele é uma das coisas que mais afeta a disciplina", afirma. Ele comenta ainda que a correria do dia a dia, a concorrência e o modo como o mundo corporativo funciona são alguns dos fatores que atrapalham o desenvolvimento dessa atitude. "As pessoas estão focadas em determinadas situações que elas só se dão conta quando o prazo determinado para que aquilo acontecesse, não aconteceu. E aí o que elas fazem? Estipulam uma nova meta em um curto espaço de tempo, repetindo o comportamento e esquecendo-se novamente da importância da disciplina", lembra.

ABRIR MÃO DE UM VÍCIO

Maurício Ramos aprendeu a ser disciplinado para deixar um vício de 20 anos: o cigarro. Ele passou por oito tratamentos e conseguiu. "Uma das dificuldades foi aceitar que eu teria de fazer exercícios físicos quando, na verdade, eu não gostava de praticar. A disciplina me ajudou bastante nesse sentido, pois aprendi a gostar. Eu precisava do resultado, e isso fazia parte do tratamento, então entendi que era algo importante", relata. A coordenadora do Programa de Abandono ao Tabagismo Viva Livre, doutora Ana Luiza Oliveira Prado, explica a importância de ser disciplinado nesse tratamento: "Trata-se de uma dependência química, por isso é fundamental que a pessoa tenha comprometimento. Do começo ao fim, são estipuladas atividades, o paciente não sofre, mas, para isso, é preciso que se deixe conduzir pelo tratamento, acatar tudo. A disciplina garante o resultado e o maior beneficiado é o próprio paciente".

França nos revelou as cinco perguntas fundamentais para ajudar você a melhorar sua disciplina ao realizar algo. Pergunte-se:

1. **Por que eu quero?**
2. **Para que eu necessito disso?**
3. **O que vai me trazer de bom?**
4. **O que vou ganhar?**
5. **Por que é tão importante para mim?**

Essas perguntas ajudarão você a encontrar o grande motivo para se tornar uma pessoa disciplinada. Seja perseverante! "A perseverança é o motor da disciplina. Persistir significa recusar-se a parar, manter um movimento inexorável em direção ao resultado. Se algo não sair conforme foi planejado da primeira vez, devemos continuar tentando de outras formas", relatam os autores. Eles afirmam que a disciplina pode ser resumida em uma única palavra: "até". Fazemos **até** o fim.

O PREÇO DA INDISCIPLINA

No ano passado, Paula Andrea Sorensini se surpreendeu ao fazer um exame e descobrir que estava com câncer de colo de útero: "Eu tive minha última filha há dois anos e, depois disso, não fiz um acompanhamento médico, fui indisciplinada, pois não cuidei da minha saúde. A partir de agora, vou realizar o exame todo o ano, estou bem ciente de que se eu não me prevenir, não cuidar, as coisas podem piorar. Se eu tivesse sido disciplinada e feito a avaliação médica anualmente, isso não teria acontecido". O doutor Fernando Chicoski, do Centro de Excelência em Tratamento Oncológico, do Neo Saúde, recomenda disciplina como atitude fundamental para esse tipo de tratamento: "Sempre, antes de iniciar qualquer tratamento de oncologia, o médico deve se assegurar de que o paciente também está disposto a segui-lo, caso contrário, o tratamento estará destinado ao fracasso. Persistência e disciplina são as palavras-chave para o sucesso do tratamento".

3 DICAS FUNDAMENTAIS

Com base no Guias de Estudo e Estratégias, criado por Joe Landsberger, publicado no site: www.studygs.net/portuges, elaboramos três dicas para você ter disciplina sempre:

1. ORGANIZE SEU TEMPO

Planeje seu dia, determine um tempo para cada atividade e siga o que foi estabelecido.
Vantagem: será mais fácil se concentrar no que deve ser feito e evitar a procrastinação.

2. DIÁRIO DA DISCIPLINA

Formalize o término de cada tarefa, assim você analisará o avanço de seu comprometimento.
Vantagem: com essa análise, você consegue dar ordem de prioridade a cada atividade que realiza e aprende o que é ou não importante relacionado ao seu tempo.

3. COMPROMETIMENTO

Haverá dias em que você não conseguirá estabelecer metas e muito menos cumpri-las, mas não desanime. É um processo de adaptação, dê um tempo, pare um pouco e, só depois, recomece o que estava fazendo.
Vantagem: aumenta sua produtividade.

Aplique a disciplina em sua vida, casa e, principalmente, em seu trabalho, pois como dizia o pensador Jackson Brown Jr: "Talento sem autodisciplina é como um polvo de patins: há muito movimento, mas nunca se sabe se irá para frente, para trás ou para os lados". Pense nisso!

Para saber mais:

Livro: *Os 12 fatores para chegar ao topo da sua carreira*
Autores: Kaevin Hogan, Dave Lakhani e Mollie Marti
Editora: Campus/Elsevier