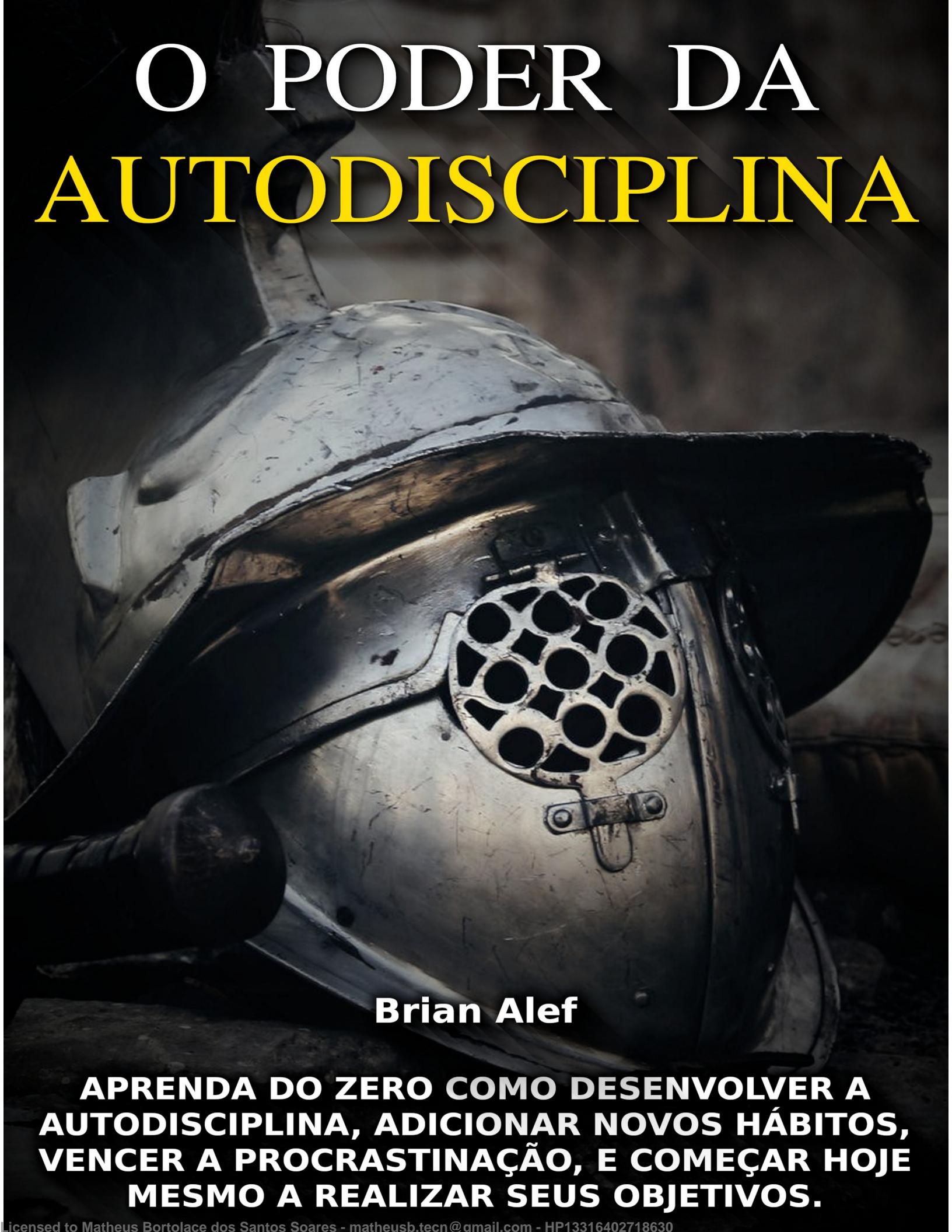


O PODER DA AUTODISCIPLINA



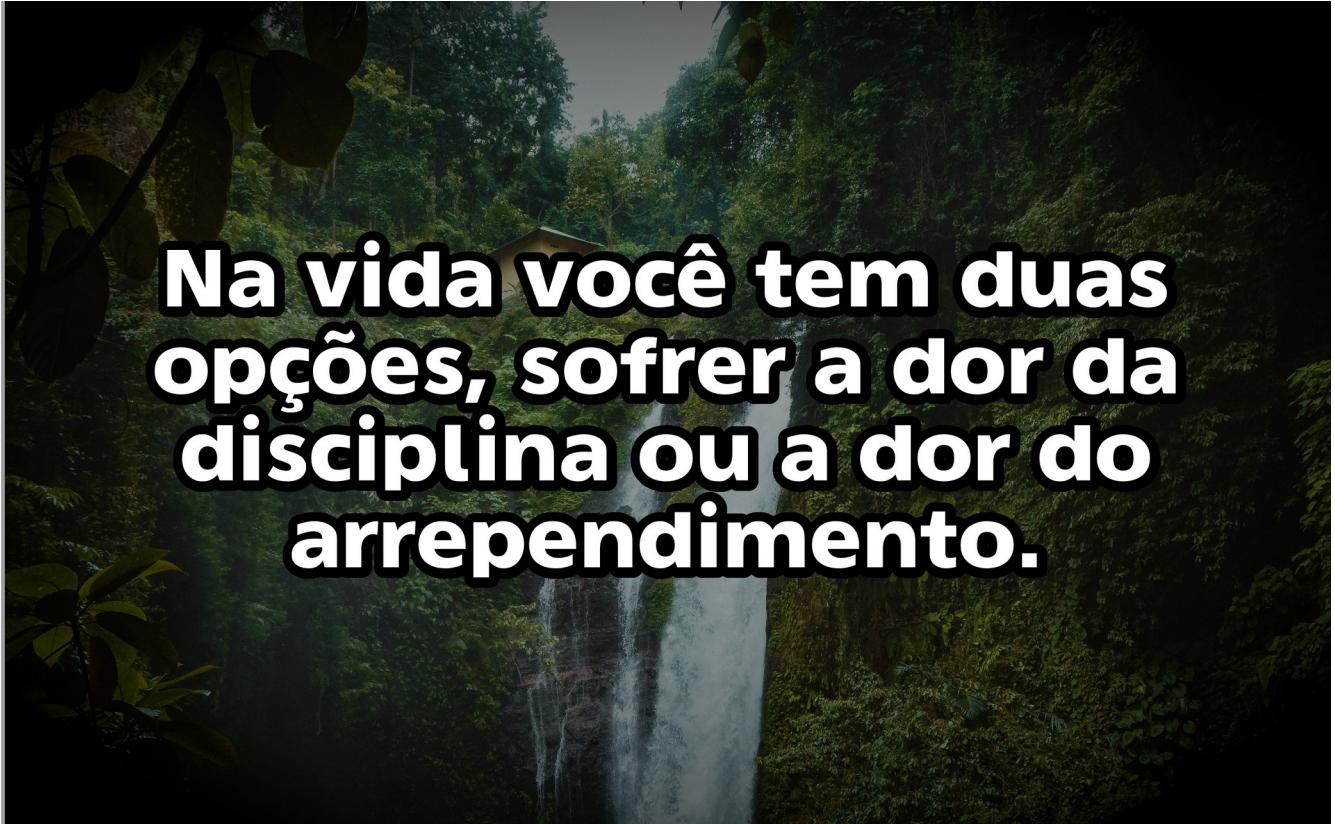
Brian Alef

**APRENDA DO ZERO COMO DESENVOLVER A
AUTODISCIPLINA, ADICIONAR NOVOS HÁBITOS,
VENCER A PROCRASTINAÇÃO, E COMEÇAR HOJE
MESMO A REALIZAR SEUS OBJETIVOS.**

SUMÁRIO

1. PREFÁCIO -----	3
2. OS 10 PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS PARA FORJAR UMA MENTE DISCIPLINADA-----	9
3. DESENVOLVENDO A AUTODISCIPLINA NA PRÁTICA!-----	51
4. HACKS PODEROSOS E DICAS EXTRAS-----	71
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS -----	79

PREFÁCIO



Na vida você tem duas opções, sofrer a dor da disciplina ou a dor do arrependimento.

Autodisciplina é seguir regras que nós mesmos estabelecemos, e que nos levarão, pouco a pouco, a conquista dos nossos objetivos. É deixar de lado prazeres de curto prazo, para ir em direção aos prazeres e conquistas **de longo prazo**. É fazer o

que precisa ser feito, mesmo sem nenhuma vontade de fazer. É enfrentar todos os dias nossos sentimentos que nos levam para a zona de conforto, para a **mesmice** e para a **mediocridade**. É um componente essencial para o **sucesso** em qualquer área da sua vida.

A autodisciplina é essencial para a mudança de vida. Somente com autodisciplina você fará com que seus planos saiam do papel e se tornem realidade. Somente com autodisciplina você fará com que hábitos negativos sejam eliminados da sua vida, e bons hábitos sejam adicionados. Porém dominar o poder da autodisciplina é o que muitos desejam, mas poucos conseguem.

Muitos acham que ser uma pessoa autodisciplinada é praticamente ter nascido com um

dom, algo inalcançável para alguém que durante toda sua vida foi indisciplinado. Eu mesmo acreditei nisso durante muito tempo.

Durante muitos anos de minha vida me rendi a procrastinação e a zona de conforto. Ao invés de estudar, assistia várias temporadas de uma série ou ligava o Video Game e jogava por horas. Nunca fazia o que eu realmente deveria fazer para conquistar meus objetivos. Perdi as contas de quantas vezes iniciei um projeto e desisti antes de terminar. Ou de quantas vezes comecei a aprender um idioma, mas desisti logo nas primeiras aulas.

Porém um certo dia, enquanto fazia uma caminhada refletindo sobre tudo que estava acontecendo, eu parei para analisar e observar minha vida e percebi que ela estava estagnada, e que o maior problema que me mantinha na mesmice e afogado nos vícios que eu tinha, era a

procrastinação e a falta de disciplina. Percebi que se eu não tomasse uma atitude quanto a isso, e cortasse o problema pela raiz, **não adiantaria** criar projetos, planos, sonhos, ou seja lá o que for, pois eles morreriam logo no início, como tantos outros morreram. Foi aí que eu tomei uma atitude, e busquei pelos **mais eficientes métodos** para o desenvolvimento da autodisciplina que eu pudesse encontrar. Busquei por toda a internet, por dias, artigos e livros em inglês sobre o assunto, coloquei muita coisa em prática, descartei o que não funcionava, mantive e adaptei o que funcionava. E daí em diante consegui aos poucos **desenvolver a autodisciplina e o domínio sobre os meus pensamentos** que me levavam a procrastinação. Esse livro aqui é resultado dessa experiência.

Nas próximas páginas desse livro eu quero te mostrar não um, mas todos os **segredos mais valiosos** que eu aprendi e dominei para eliminar de

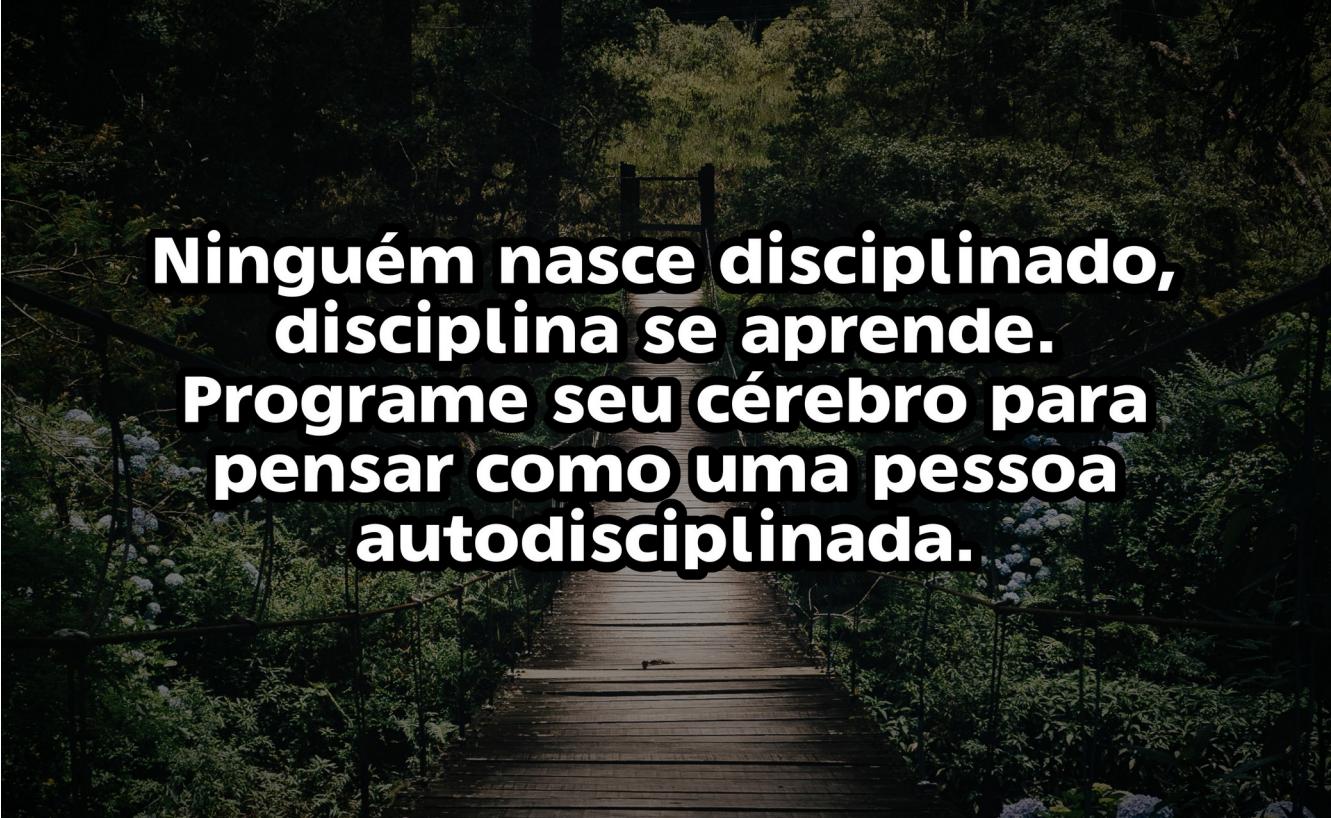
vez a falta de disciplina e me tornar uma pessoa autodisciplinada, capaz de adicionar bons hábitos em minha vida com facilidade, e realizar meus projetos e objetivos! Se você **ler cada palavra desse livro com atenção, e colocar o que é dito aqui em prática**, uma mudança inimaginável irá acontecer na sua vida em poucos meses.

Não leia esse livro só por ler, leia, releia, **e aplique!** Um grande erro que muitas pessoas cometem é ler um livro e não colocar o que está escrito em prática. Não importa o quanto valioso é o conteúdo desse livro, se você não colocar em prática o que está escrito aqui, nada, repito, **NADA**, irá mudar na sua vida, nenhum milagre irá acontecer. **Você foi avisado.**

Como eu gosto de criar livros práticos, que vão direto ao assunto, **nas próximas páginas** já irei te revelar os princípios fundamentais para

desenvolver uma mente autodisciplinada, e logo em seguida, te ensinarei os segredos de como desenvolver a disciplina na prática com um método extremamente eficiente para que você comece a realizar seus objetivos a partir de hoje, seja esse objetivo aprender um novo idioma, desenvolver um físico invejável, adicionar novos hábitos benéficos, estudar para passar em um concurso, ou **qualquer outro que exija autodisciplina**. Então leia as próximas linhas com muita atenção.

OS 10 PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS PARA FORJAR UMA MENTE DISCIPLINADA



**Ninguém nasce disciplinado,
disciplina se aprende.
Programe seu cérebro para
pensar como uma pessoa
autodisciplinada.**

Ninguém nasce disciplinado, disciplina se aprende. Seu cérebro possui uma capacidade incrível de aprender e se adaptar a um novo ambiente ou estilo

de vida, ao ponto de se modificar fisicamente para isso (plasticidade cerebral). Então por mais que você pense que é um caso perdido, por mais que sua vida seja só comer salgadinho deitado assistindo TV ou ficar o dia todo nas redes sociais vendo memes enquanto as tarefas realmente importantes ficam de lado, acredite, **você ainda pode mudar da água para o vinho.**

Elimine de sua mente a crença limitante de que você é uma pessoa preguiçosa, ou de que você não nasceu para ser disciplinado. Você não é indisciplinado, você ESTÁ indisciplinado nesse momento por alguns motivos que iremos tratar nesse livro, e isso é **algo passageiro**, caso você coloque o que está escrito nesse livro em prática e faça algo para mudar, claro.

Parece clichê, mas de fato, o primeiro passo para que você comece pouco a pouco a se tornar uma

pessoa autodisciplinada, é jogar no lixo crenças limitantes **e no lugar adicionar e REFORÇAR diariamente** crenças que elevam suas capacidades, crenças que pessoas autodisciplinadas que realizam feitos extraordinários possuem. Não subestime o poder das crenças, nossas crenças enraizadas nos influenciam poderosamente em um nível inconsciente. **Mudando suas crenças, você muda a resposta inconsciente e consciente da sua mente aos estímulos e pensamentos.**

A seguir irei te revelar os princípios fundamentais para forjar uma mente disciplinada. São 10 crenças e modos de pensar que devem ser **absorvidos e reforçados durante pelo menos 21** dias para que você comece pouco a pouco a pensar como alguém autodisciplinado.

Então é muito importante que você pegue a essência delas, faça um resumo, escreva bem

grande em um papel (de preferência em uma cartolina) e cole na sua parede, ou crie um papel de parede com as frases para o seu celular ou computador (você pode imprimir também). **O importante é você revisar esses princípios o máximo que puder até que eles se tornem enraizados em sua mente.** Para te ajudar, ao final de cada princípio listado, eu irei deixar um exemplo de frase para você escrever em um papel e reforçar o máximo que puder, até sentir que essas crenças já fazem parte de você

Muitos desses princípios são práticos, então além de reforçar eles em sua mente todos os dias por meio da revisão, também reforce eles colocando-os em prática todos os dias. O aprendizado é bem maior quando é ativo, quando agimos e colocamos em prática.

PRINCÍPIO NÚMERO 1 – COM UM PROPÓSITO BEM DEFINIDO, SERÁ MAIS FÁCIL ME MANTER AUTODISCIPLINADO.

Criar um propósito bem definido em sua mente antes de iniciar um novo hábito ou um novo projeto é muito importante.

Ter de forma clara em sua mente o resultado esperado do empreendimento, do esforço que você terá que canalizar na tarefa todos os dias, e o significado que aquilo possuirá para você, irá te impulsionar de uma forma extraordinária.

O erro de muitas pessoas é iniciar um projeto e esquecer o propósito com o passar do tempo, **não reforçar o propósito na mente**, não imaginar quais serão os benefícios no futuro.

Por exemplo, muitas pessoas possuem uma ideia vaga na mente de que precisam aprender um segundo ou terceiro idioma, que isso será importante para a vida delas, mas sem criar um **propósito forte e bem definido** o suficiente para justificar todo o esforço que será exigido para cumprir esse objetivo, elas começam a estudar e depois de algumas semanas desistem.

Isso acontece também porque com o passar dos dias, o propósito vago que a pessoa tinha em mente vai perdendo a força, distrações vão tirando a pessoa do caminho para a realização do objetivo, outros propósitos vagos e fracos vão entrando no lugar, e quando a pessoa percebe, iniciou mais um projeto e desistiu antes de concluir.

Quanto mais importante for para você o propósito por trás do projeto, **quanto mais vivo e bem definido estiver esse propósito em sua mente,**

mais fácil será para manter o projeto em andamento, **mais fácil** será para se manter motivado e autodisciplinado. Você não deve depender da motivação o tempo todo como irei falar em breve aqui no livro, mas também não pode descartar sua importância. Se tornar uma pessoa autodisciplinada sem nenhuma motivação ou propósito maior por trás, não faz sentido.

O primeiro passo para criar uma imagem forte de um propósito em sua mente é visualizar o futuro, os frutos que irá colher com o objetivo. Para isso **pegue uma folha em branco, escreva as perguntas a baixo e responda sempre que iniciar uma nova tarefa que exija disciplina** por muitos dias, meses ou anos. Faça isso, esse livro é prático, é preciso que você coloque o que eu pedir em prática para ver os resultados.

Pense em uma tarefa que precisa realizar com disciplina e se faça as seguintes perguntas escrevendo em um papel as respostas:

1 - Qual é o meu real propósito ao iniciar essa tarefa, qual é o benefício que eu almejo, ou quais são os benefícios? Qual é o significado que essa tarefa tem para mim, como ela irá afetar a minha vida e a vida das outras pessoas?

2 - Como eu quero estar daqui a um ano praticando essa tarefa? Como as pessoas irão me enxergar se eu realizar essa tarefa com disciplina, como eu serei visto e lembrado? (use e abuse da imaginação aqui, sinta como se estivesse lá, descreva detalhe por detalhe)

3 - Como eu vou estar após cinco anos realizando essa tarefa com disciplina? Quais serão os benefícios que irei observar? Como isso vai afetar as pessoas em minha volta? Como as pessoas que duvidam de mim hoje irão me enxergar, qual será a reação delas?

4 - E daqui a 10 anos? Quais resultados irei observar? Como será minha vida se eu colocar essa tarefa em prática com disciplina por 10 anos? Quais frutos irei colher? Qual impressão as pessoas terão de mim? (Deixe a imaginação fluir)

5 - Agora imagine o que de pior pode acontecer com você se não realizar essa tarefa, a curto prazo e a longo prazo. Da mesma forma como fez nas questões anteriores porém agora focando nos malefícios.

O segundo passo é construir um ambiente que te faça lembrar desse propósito todos os dias.

Para fazer isso você precisa usar sua criatividade. Por exemplo, se deseja um dia ter um físico definido, pode selecionar fotos de pessoas que te inspiram ou de outros benefícios que terá no futuro se realizar esse objetivo, e colocar como papel de parede no seu celular ou computador, ou até mesmo colar na parede do seu quarto **para te lembrar que vale a pena continuar sendo disciplinado.**

Você pode também participar de grupos onde as pessoas te motivam a continuar, pode ouvir músicas que te inspiram e te façam lembrar desse objetivo, pode selecionar vários filmes sobre o assunto para assistir, enfim, você deve **construir um ambiente que te inspire e te motive.**

Reforce o propósito por trás do objetivo pelo menos uma vez por mês respondendo as perguntas que você colocou no papel.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar: “**É importante que eu tenha um propósito bem definido antes de realizar uma tarefa, por que realmente irei fazer o que programei para fazer hoje? Qual é o propósito que me faz gastar minha energia e realizar essa tarefa com disciplina?**”

PRINCÍPIO NÚMERO 2 – É IMPORTANTE FOCAR NO LONGO PRAZO

Vivemos na era da **ansiedade e da busca pelo prazer e resultado instantâneo**, onde as pessoas possuem pressa para comer e preferem optar por um Fast Food que destrói a saúde do que gastar um pouco mais de tempo e energia para fazer algo mais

saudável, onde as pessoas assistem vídeos em uma velocidade três vezes maior pois não possuem paciência para assistir na velocidade normal, onde as pessoas fazem várias coisas de uma vez só, como por exemplo checar se recebeu likes na foto que postou nas redes sociais enquanto prepara a comida, ouve uma música, e conversa com 3 pessoas diferentes. Tudo tem que ser rápido, imediato, instantâneo, inclusive os resultados quando se começa um novo projeto por exemplo.

O resultado disso é **uma geração de pessoas em sua maioria ansiosas, apressadas, estressadas, que não conseguem focar em um objetivo de longo prazo, que não conseguem realizar nada realmente grandioso em sua vida.**

Uma pessoa autodisciplinada sabe que deve se abster da maioria dos prazeres de curto prazo para buscar os prazeres de longo prazo, e que esse é o

segredo para se destacar e conquistar feitos incríveis. Ela sabe que conquistas de longo prazo, em que se dedica mais tempo e esforço para alcançar o objetivo, **geralmente trazem muito mais benefícios duradouros e valem muito mais a pena.**

Por exemplo, seria muito bom comer um X-Burguer todos os dias. É um prazer de curto prazo maravilhoso. Mas muito melhor do que isso pode ser não se render a esse desejo e buscar por um objetivo maior, de longo prazo, como por exemplo perder peso ou preservar a saúde.

Comece a partir de hoje a pensar no longo prazo. Seja com relação as suas finanças, sua saúde, seu trabalho, seus estudos, etc. **Se lembre todos os dias que esse é o caminho para a conquista dos grandes objetivos, que esse é o caminho que irá te fazer se destacar entre os**

demais e se tornar uma referência para outras pessoas se inspirarem.

Sempre que surgir a oportunidade para se entregar a um prazer passageiro, se lembre desse princípio.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar: “**Hoje as minhas ações serão direcionadas aos meus objetivos de longo prazo**”.

PRINCÍPIO NÚMERO 3 – O DESCONFORTO ME DEIXA MAIS FORTE

Uma pessoa disciplinada sabe que fugir demais da dor e se manter na zona de conforto irá condicionar o cérebro dela a ser preguiçoso, procrastinador e indisciplinado. Ela sabe que seguindo esse caminho, futuramente não terá forças para realizar

suas metas e objetivos, e irá continuar na estagnação.

Uma mente acostumada com o conforto de passar horas todos os dias na frente da TV assistindo uma série e comendo chocolate **dificilmente irá aguentar se manter por muito tempo em uma situação desconfortável**, como por exemplo estudar para um concurso 4 horas por dia, ou parar de comer doces durante um mês.

A dor deixa sua mente mais forte, mais preparada para situações desconfortáveis que geralmente fazem parte de tarefas que são realmente importantes para a sua vida a longo prazo. Por isso se você possui uma mente muito sensível ao desconforto, ou seja, muito condicionada aos prazeres de curto prazo e facilidades da vida moderna, **provavelmente esse é**

um dos motivos do porquê você está indisciplinado.

Hoje em dia até uma pessoa de classe média vive uma vida mais confortável do que a de um rei na idade média. Possui tudo que precisa a sua disposição, comida, diversão, conforto, tudo a um clique de distância. Vivemos em uma geração onde a maioria das pessoas são mimadas, viciadas em prazeres instantâneos e **escravas da zona de conforto**. Qualquer pessoa que entender a fundo esse conceito de que a **dor e o desconforto são um meio para o fortalecimento da mente**, e parar de viver uma vida hedônica em busca de prazeres o tempo todo, sabendo **apreciar também o valor do desconforto**, terá encontrado a chave para **se destacar entre os demais**.

Não estou dizendo para você deixar de buscar por prazer na vida, não me entenda mal, estou dizendo

que o excesso de conforto na sua vida pode ser prejudicial (principalmente aqueles vindos de prazeres instantâneos), e que quanto mais desconforto você tiver, mesmo que causado de forma proposital (como por exemplo passar a tomar banho gelado, a praticar exercícios físicos desconfortáveis que levam sua mente ao limite), **mais sua mente estará fortalecida e preparada para situações difíceis** que são importantes para o seu crescimento.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar: “**O desconforto me deixa mais resistente, eu enfrento a dor pois sei que ela irá me fortalecer a longo prazo!**”

PRINCÍPIO NÚMERO 4 – EU NEGOCIO TUDO QUE ME DESVIA DO MEU OBJETIVO

Tenha um latão de lixo para jogar fora propostas ou tarefas que te atrapalham. Em outras palavras, aprenda a **dizer não**, e ser **seletivo** em suas escolhas. Uma pessoa disciplinada sabe que manter o foco em seu objetivo é de extrema importância, e que as vezes será necessário negar oportunidades, pedidos de ajuda, prazeres passageiros, ou qualquer outra coisa que o faça desviar do caminho do objetivo e atrapalhar o processo.

Qualquer distração, qualquer tarefa que tire você da linha, pode afrouxar sua disciplina. Quando você quebra sua palavra (de se manter focado na tarefa) uma vez, será mais fácil para a sua mente criar mais alguma desculpinha a seguir e te desviar mais algumas vezes do seu objetivo até você se perder de vez.

Uma pessoa disciplinada deve ter consciência disso, e tomar certas atitudes para que isso não aconteça.

Uma das atitudes é se **prevenir de distrações**, ou seja, eliminar todas as possíveis distrações do campo de visão quando for realizar uma tarefa importante, **se adiantar em certas ações** que são potencialmente distrativas antes de iniciar a tarefa, como por exemplo ir no banheiro, beber água, responder quem precisa ser respondido, desligar o celular, e só depois iniciar a tarefa.

Outra atitude seria **avisar com antecedência** as pessoas que no horário específico da tarefa você não poderá responder a elas de forma alguma, deixar claro que está ocupado no momento e que não poderá ajudar caso alguém precise de sua ajuda.

E outra atitude seria **delegar**, ou seja, passar para outras pessoas, tarefas que são importantes, mas que irão tirar seu foco do seu objetivo principal.

Muitas vezes será necessário dizer não a algo que irá te desviar do caminho. Dizer não muitas vezes é um ato de **amor próprio**. Significa que você está priorizando você e o seu objetivo, e existem maneiras de dizer não sem soar arrogante, segue algumas:

Exemplo: Não posso te ajudar nesse caso pois não entendo muito sobre esse assunto, mas posso te indicar uma pessoa que entende, ou posso te indicar um vídeo/artigo que ensina isso.

Exemplo: Amigo, hoje não poderei te ajudar pois estou focado no meu trabalho, mas o que acha de nos encontrarmos no sábado?

Exemplo: Gostaria de ajudar, mas estou cheio de tarefas para cumprir, e não daria conta de mais uma, agradeço por lembrar de mim, mas fica para a próxima.

Comece pouco a pouco a adicionar esse hábito de dizer **NÃO** as pessoas quando estiver focado, trabalhando em seu objetivo. Sempre elimine possíveis distrações do ambiente antes de iniciar um projeto, seja distrações visuais ou auditivas.

Desenvolva mais amor próprio e foque em você!

Você provavelmente poderá ajudar muito mais pessoas se antes concluir seu objetivo.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar: “**Eu me amo demais e levo muito a sério minha palavra, portanto não irei deixar minhas tarefas de lado e**

me perder em distrações. Eu nego tudo que me desvia dos meus objetivos.”

PRINCÍPIO NÚMERO 5 – MOTIVAÇÃO É UM COMPONENTE IMPORTANTE, MAS NÃO POSSO DEPENDER DELA.

A autodisciplina deve ser desenvolvida justamente porque **nem sempre estamos motivados**. É fácil fazer as coisas quando há motivação, quando você está inspirado, quando acabou de assistir a um vídeo que te motivou e aquela emoção de querer colocar a tarefa em prática ainda está forte, mas nem sempre você terá um estímulo assim a sua disposição, e nem sempre estará com vontade suficiente para fazer o que precisa ser feito com satisfação.

Pare de usar a desculpa de não estar motivado o suficiente como justificativa para ficar parado.

Pare aos poucos de depender somente da motivação para realizar suas tarefas. Vai ser desconfortável? Vai! Mas comece a fazer a tarefa mesmo que não haja quase nenhuma motivação ou inspiração no momento.

Um exemplo, digamos que a sua tarefa seja escrever um livro. Não espere ficar motivado ou inspirado para começar a escrever. Raramente você estará motivado e se depender disso, provavelmente irá demorar anos até que seu livro esteja pronto. Ao invés disso, comece a escrever no papel, mesmo que não saia nada de bom no início, apenas escreva, mesmo que esteja se sentindo sem criatividade e com nenhuma inspiração, mesmo que só saia palavras sem sentido algum. Verá que a medida em que escreve, a inspiração

provavelmente vai surgindo aos poucos e quando menos esperar se verá completamente imerso naquela tarefa.

Depois da motivação inicial, quando se cria um propósito forte na mente, você deve trabalhar para que **a autodisciplina comece a vir antes da motivação**, quanto menos você depender da motivação, melhor, pois você sabe que não estará motivado todos os dias, e que se contar somente com isso não irá alcançar seu objetivo.

Aprenda a criar a motivação a partir da ação, primeiro aja, e se depois, enquanto estiver realizando a tarefa, a motivação vier, ótimo, se ela não vier, paciência, não dependa dela, continue com a tarefa, por mais que seja desconfortável. Essa é a mentalidade de uma pessoa autodisciplinada.

Mas atenção, caso você tenha que fazer algo que exija criatividade e inspiração, e mesmo colocando em prática o que eu disse acima por um longo tempo, nenhuma ideia vier em sua mente, vá caminhar um pouco e pensar sobre o assunto, ou consumir um pouco de conteúdo relacionado ao assunto, e depois disso volte a tarefa, que talvez isso ajude. O importante é manter o foco total na tarefa e não esperar pela motivação para começar a colocar seu projeto para andar!

Essa é a mentalidade que irá fazer com que seus projetos saiam do papel, então internalize esse pensamento.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar: “**Eu não dependo da motivação, irei agir mesmo que haja desconforto ou nenhuma inspiração, sei que uma hora ou outra a motivação virá se antes eu começar a fazer algo relacionado a tarefa.**”

PRINCÍPIO NÚMERO 6 – CONSISTÊNCIA É MELHOR DO QUE INTENSIDADE.

Quantas vezes você já iniciou um projeto grande, ficou a todo vapor querendo pegar pesado nos primeiros dias para ter resultados imediatos, até ficar **exausto e sobre carregado**, e claro, se frustrar e desistir de tudo?

Isso acontece muito, e é pela falta de ter em mente um princípio simples, de que é melhor fazer pouco todos os dias, do que tentar fazer tudo de uma vez e acabar se frustrando, principalmente quando se trata de um projeto que **logicamente só seria realizado em um longo prazo** (como por exemplo ter um corpo definido, ou aprender um idioma).

A falta desse princípio em mente, junto a ansiedade dos tempos modernos de querer tudo para ontem, e a falta de prática em pensar a longo prazo, **culmina em uma frustração enorme**, e consequentemente na pessoa deixando de lado o projeto.

Quando se trata de um projeto difícil, de longo prazo, como por exemplo a implementação de um hábito, **prefira andar em passos de tartaruga**, fazendo um pouquinho a cada dia, do que ser rápido como um coelho buscando por resultados instantâneos.

Desenvolva a capacidade de não esperar por resultados a curto prazo, de não projetar muitas expectativas. Apenas faça o que tem que ser feito **com a certeza de que no futuro irá colher os frutos**, talvez não será hoje, talvez não será nessa semana ou nesse mês, ou nesse ano, mas um dia

você irá colher os frutos dessa pequena ação que está realizando pouco a pouco, e nesse dia irá agradecer a si mesmo por ter persistido e por ter mantido esse princípio vivo em sua mente.

Uma pessoa autodisciplinada **valoriza a pequena ação que realiza todos os dias**, como se estivesse regando uma semente diariamente com a certeza absoluta de que um dia ela será uma árvore. A pessoa não espera que a árvore surja de um dia para o outro, ela não dorme pensando se amanhã a árvore estará grande ou não, ela não tem pressa e não projeta nenhuma expectativa de resultados imediatos na semente pois sabe que é idiotice, que só irá se frustrar. A semente precisa de tempo, precisa ser regada um pouquinho todos os dias, e um dia **sua beleza irá florescer, e ela dará frutos deliciosos**. A única preocupação da pessoa autodisciplinada é **manter o processo (de regar todos os dias a semente) ativo, focar**

completamente no processo, e o resultado, quando vier, será mera consequência.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar:
“É melhor fazer pouco do que não fazer nada, o importante é focar no processo e fazer a minha parte hoje, pois tenho certeza que regando um pouquinho todos os dias essa semente, um dia ela irá se tornar uma árvore enorme e eu irei colher os frutos”

PRINCÍPIO NÚMERO 7 – ORGANIZAÇÃO É EXTREMAMENTE IMPORTANTE!

Se tornar uma pessoa organizada é um passo extremamente importante para se tornar uma pessoa autodisciplinada. **Evitar bagunças no local do trabalho ou da tarefa que deseja realizar**, ter um ambiente limpo, com tudo em ordem, mantendo

somente o essencial a vista, irá facilitar muito sua vida.

As bases para uma boa organização são:

- **Limpeza**, certifique-se de que o local físico ou virtual onde irá realizar a tarefa está limpo, sem poluição visual ou auditiva (estímulos visuais ou auditivos te atrapalhando), isso é essencial para manter o foco.
- **Ordem**, certifique-se de que tudo está em ordem antes de iniciar a tarefa, por exemplo, caso sua tarefa seja fazer um curso online, observe se as aulas do curso estão organizadas por ordem numérica, ou por tema, para que seja fácil se localizar nos arquivos.
- **Minimalismo**, certifique-se de que somente o essencial está a sua disposição. Evite distrações

com aquilo que não é necessário para realizar sua tarefa, ou seja, elimine o excesso.

- **Planejamento de tempo**, organize seu dia em uma planilha definindo um horário padrão para cada atividade, antes de fazer isso analise como costuma gastar o seu tempo (quando está no automático sem planejamento) utilizando um cronometro e escrevendo em um papel o tempo que utilizou sempre que terminar uma tarefa. Identifique tarefas desnecessárias no momento e elimine, programe para outro dia, ou delegue (passe para outra pessoa).

Para organizar seu tempo basta abrir uma planilha (ou pegar uma folha de papel), adicionar as horas úteis do seu dia em uma coluna, e em cada linha colocar a tarefa que fez, ou que planeja fazer.

É importante que antes de fazer um planejamento do horário que irá realizar cada tarefa, você analise como é o seu dia, quais são os imprevistos que geralmente acontecem, qual é o horário que vai dormir, qual horário acorda, qual horário costuma almoçar, para que você crie um planejamento **levando em consideração os hábitos que já possui**. Muitas pessoas tentam criar um planejamento totalmente desconexo com a própria realidade, indo totalmente contra os hábitos que já estão instalados de uma só vez, e isso acaba levando a frustração e ao abandono desse planejamento.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar:
“A cada dia me torno uma pessoa mais organizada e focada somente no que é essencial”

PRINCÍPIO NÚMERO 8 – APRENDER A LIDAR COM OS OBSTÁCULOS É NECESSÁRIO.

Uma pessoa que deseja ser autodisciplinada deve **aprender a lidar com o fracasso**, mudando a forma como o enxerga, deve se tornar resiliente.

Muitas vezes no caminho até a realização do seu objetivo, ocorrerão inúmeros momentos de fracasso que te levarão a pensar que talvez desistir e jogar tudo para o alto seja a melhor escolha, porém antes de fazer isso se lembre que **TODAS as pessoas que realizaram grandes feitos no mundo fracassaram em algum momento**, ninguém nasce sabendo e o aperfeiçoamento leva tempo.

Obstáculos virão com certeza, você provavelmente irá falhar inúmeras vezes, mas

precisa enxergar cada falha como **uma oportunidade de aperfeiçoamento**, como uma oportunidade para buscar saber o que você está deixando passar, o que não está percebendo que poderia fazer a diferença.

Uma pessoa autodisciplinada é **resiliente** e sabe que o fracasso faz parte do processo, e que é preciso enxergar o fracasso, não como um sinal de que você deve desistir da tarefa, mas sim **como um sinal de que você precisa identificar onde errou, para que nas próximas tentativas seja capaz de superar esse erro**. A pessoa autodisciplinada sabe que o fracasso é uma oportunidade de aprendizado.

Se você fracassar na sua tarefa, saiba que esse fracasso **provavelmente foi necessário**, e que agora é possível usar ele como um degrau para o sucesso desde que você identifique qual foi seu

ponto fraco, qual foi seu erro, e **elimine esse erro na próxima tentativa.**

Eu sei, eu sei, é difícil lidar com o sentimento de ter fracassado ou de não estar vendo resultados, mas busque manter a calma, praticar algum hobby para acalmar a mente, e depois analisar com calma, colocando no papel, o que você fez, e o que você acha que deixou de fazer e que vale a pena tentar na próxima para evitar fracassar novamente.

Existem as coisas que você sabe que sabe, as coisas que sabe que não sabe, e as coisas que você **não sabe que não sabe**. Geralmente a solução para o seu problema está justamente nas coisas que **não sabe que não sabe**. Ou seja, ao fracassar não se desespere, busque por soluções, pesquise, analise, abra sua mente para novas ideias e informações, **faça as perguntas certas para aquelas pessoas que já realizaram o que você quer realizar.**

Provavelmente se manter a resiliência irá conseguir mais cedo ou mais tarde superar seus limites.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar:
“Eu levo a derrota como uma oportunidade de aprendizado, não me importo em errar mil vezes, desde que esteja aprendendo com meus erros, e focado em meu objetivo me aperfeiçoando a cada dia. Me manterei firme como uma rocha em meio as ondas fortes do mar. Mais cedo ou mais tarde os resultados positivos virão”

PRINCÍPIO NÚMERO 9 – O MOMENTO CERTO PARA COMEÇAR É AGORA!

Quanto mais você demora para iniciar um projeto, maior a probabilidade de que nunca irá iniciar. Se

você esperar muito para dar o primeiro passo, a chama da vontade irá começar a se apagar, e você irá acabar esquecendo ou deixando em segundo plano o objetivo, até que ele suma de vez. Ou seja, quando vier a ideia na mente, **faça de tudo para manter o projeto ativo**, não permita que a chama apague antes que você crie um plano de ação e comece a colocar ele em prática.

Mesmo que você não possa fazer muita coisa no momento para realizar o projeto, **faça o mínimo**, como por exemplo anotar em detalhes a ideia em um papel e criar um planejamento de fazer pelo menos algo pequeno todos os dias em direção a realização do objetivo.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar:
“Hoje eu irei fazer pelo menos o mínimo para manter os meus projetos em andamento, a chama não pode apagar.”

PRINCÍPIO NÚMERO 10 - A CHAVE PARA A AUTODISCIPLINA É O CONTROLE DA MENTE E DAS EMOÇÕES.

O autocontrole mental e emocional, a capacidade de não se render aos seus impulsos emocionais, é ao meu ver **um dos fatores principais e mais importantes para desenvolver uma mente autodisciplinada**. É impossível que uma mente facilmente levada pelos estímulos do dia a dia seja ao mesmo tempo uma mente autodisciplinada, **a disciplina surge principalmente a partir do autocontrole**, de uma mente que não se abala facilmente pelos pensamentos e sentimentos, pelos estímulos que inundam seus sentidos todos os dias te distraindo e te seduzindo, te fazendo sair do caminho que te levaria em direção ao seu objetivo.

Para desenvolver o autocontrole existem dois passos simples.

O primeiro é se abster o máximo possível dos estímulos tóxicos que destroem nossa atenção, nosso foco, e nosso autocontrole emocional nos dias atuais, sim, estou me referindo as redes sociais, a pornografia, a jogos viciantes, ao açúcar em excesso, a qualquer estímulo que afeta negativamente nosso sistema de recompensas. Fazer uma dieta digital, é essencial para esse propósito.

O segundo é treinando o autocontrole mental e emocional de fato, fortificando sua mente a níveis extraordinários de forma que ela deixe pouco a pouco de ser levada pelos sentimentos e pensamentos do momento. Para isso existe um exercício simples, porém eficaz, que irei descrever a seguir:

Sente de forma confortável, abafe os sons externos por meio de um fone com sons da natureza (Você encontra esses sons no YouTube, ou em aplicativos para celular) ou com tampões de ouvido (protetores auriculares), precisa ser um som neutro, que não interfira em suas emoções ou te distraia.

Antes de iniciar ative um alarme para saber exatamente quando deve abrir os olhos. O ideal é ficar imóvel pelo máximo de tempo que conseguir, 20 minutos, 30 minutos, 40 minutos, 60 minutos, quanto mais tempo conseguir melhor.

Agora simplesmente feche os olhos e não mova um músculo. Apenas o movimento do peito ao respirar e o movimento necessário para engolir a saliva são permitidos, tirando isso, fique como uma pedra.

Caso venha a se mover sem querer, permaneça imóvel na posição que ficou após se mover, caso se move de forma consciente para se coçar ou algo do tipo, reinicie o tempo e o exercício.

Busque **focar sua atenção na respiração** durante o exercício, muitas vezes irá perder o foco, mas quando perceber que perdeu o foco, volte a atenção para a respiração.

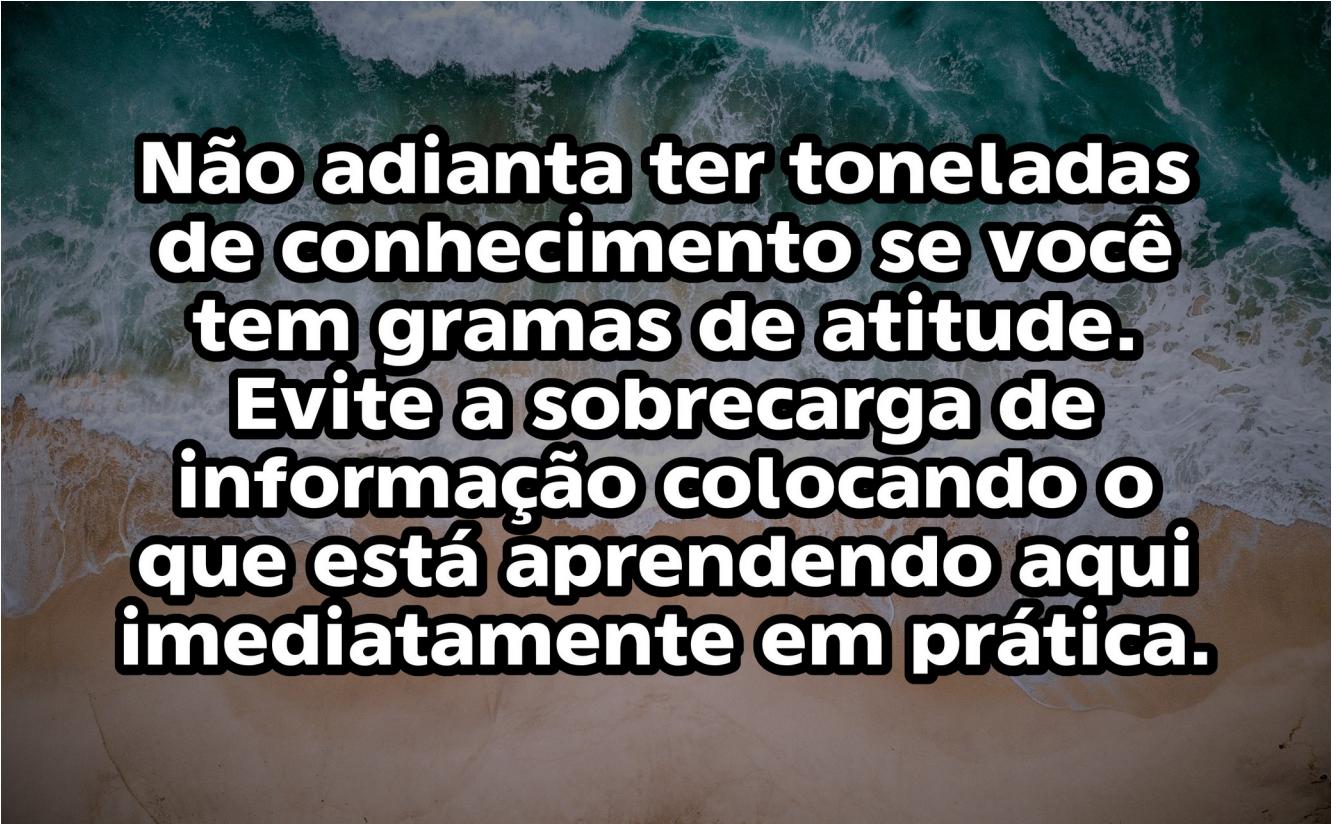
Muitos pensamentos de desespero provavelmente irão surgir em sua mente, pedindo para você abrir os olhos, se perguntando se o tempo já está acabando, se não seria melhor se mover para evitar uma dorzinha ou uma coceira chata, não se move, é justamente isso que queremos, **desenvolver a capacidade de não seguir seus comandos mentais e emocionais, resistir aos impulsos da sua mente.**

Eu criei um desafio para esse exercício no YouTube onde você poderá tirar dúvidas, participe [clicando aqui](#).

Coloque esses dois passos em prática, se abster de estímulos que afetam negativamente seu sistema de recompensas, e treinar seu autocontrole mental por meio do exercício que passei. Com isso será muito mais fácil não se render a procrastinação (sentimentos e pensamentos que te levam para a zona de conforto), e se manter focado em seus objetivos, com autodisciplina.

Diga a si mesmo todos os dias ao acordar:
“O autocontrole mental é a chave para o desenvolvimento da autodisciplina, irei fazer de tudo hoje para me manter longe de estímulos que afetam negativamente meu sistema de recompensas, e farei o necessário para desenvolver meu autocontrole.”

DESENVOLVENDO A AUTODISCIPLINA NA PRÁTICA



**Não adianta ter toneladas de conhecimento se você tem gramas de atitude.
Evite a sobrecarga de informação colocando o que está aprendendo aqui imediatamente em prática.**

Agora que você já realizou um passo extremamente importante, de absorver e começar a reforçar

diariamente os princípios básicos para forjar uma mente disciplinada, está na hora de aprender como desenvolver a disciplina na prática por meio de ações, de forma que seja muito mais fácil adicionar novos hábitos em sua vida e manter projetos, muitas vezes desconfortáveis, em andamento por um longo prazo sem desistir ou esquecer deles no meio do caminho.

FAÇA UM DETOX DE DOPAMINA

O primeiro passo é realizar um **detox de dopamina** (neurotransmissor responsável pelo prazer) .

Observe o seu estilo de vida atualmente...

Você anda consumindo muita pornografia? Navegando bastante em redes sociais? Comendo besteiras deliciosas? Escolhendo sempre a opção que te proporciona prazer de curto prazo? Caso a resposta seja sim, então o seu cérebro provavelmente está condicionado a buscar por estímulos que façam você **sentir cada vez mais prazer imediato**, e nesse caso, ele vai se sentir cada vez mais entediado com estímulos que não geram tanto prazer assim, como por exemplo estudar, trabalhar, ou fazer exercícios físicos, e isso com certeza irá afetar negativamente sua autodisciplina.

Seguem abaixo alguns passos para você fazer esse **detox de dopamina** e reverter essa condição.

Dieta Digital

Fique o máximo possível longe do seu celular, do seu computador, de redes sociais, de jogos eletrônicos que mexem profundamente no seu sistema de recompensas.

Desabilite notificações; desligue o celular e deixe escondido em uma gaveta por exemplo em modo avião; deixe o celular em casa quando sair; desinstale aplicativos que são desnecessários; exclua sem dó redes sociais que mexem com seu sistema de recompensas ou pelo menos deixe de seguir pessoas, canais, grupos, que não agregam nada na sua vida; exclua jogos eletrônicos que te prendem e exigem que você esteja sempre buscando por recompensas digitais; evite assistir e buscar por séries quase infinitas que te fazem assistir um episódio atrás do outro por meio de ganchos que geram curiosidade no final de cada episódio; defina um tempo limite para acessar as

redes sociais e realizar tarefas realmente importantes durante o dia, semana ou mês.

Dieta digital não é eliminar de vez os eletrônicos da sua vida, mas sim **gerenciar o uso desses dispositivos de forma que você use eles, e não seja usado por eles**. Busque adicionar hábitos offline em sua vida, como por exemplo leitura, exercícios físicos, caminhadas, meditação, etc.

Explico como fazer uma dieta digital em detalhes [nesse vídeo](#).

Nofap

Nofap é basicamente se abster de consumir pornografia e se masturbar. A pornografia e a masturbação em excesso afetam seu sistema de

recompensas a níveis assustadores, são estímulos de fácil acesso que proporcionam picos de prazer semelhantes aos experimentados por usuários de drogas altamente viciantes, para fazer um detox de dopamina, é essencial se abster desses estímulos.

Para não me alongar muito sobre esse tema aqui, recomendo que leia meu pequeno [livro gratuito sobre Nofap](#), pois lá abordo o assunto de forma mais detalhada e aprofundada.

Alimentação Saudável

Fazer uma dieta alimentar e se abster o máximo possível de alimentos que fazem mal a saúde e geram prazer imediato, como chocolate, hambúrguer, sorvete, doces no geral, e optar por uma dieta mais saudável como por exemplo ovos cozidos, legumes, verduras (pesquise por alimentos

saudáveis na internet) irá contribuir para a realização do seu detox de dopamina.

ESTABELEÇA OS OBJETIVOS DE FORMA CLARA

Se você não organizar as ideias, as metas e os objetivos em sua mente, de forma que você saiba com uma certa precisão qual caminho deve seguir, o que deve ser feito passo a passo para realizar seu projeto, dificilmente conseguirá manter a sua mente autodisciplinada pois a probabilidade de não ver resultados com o passar do tempo, e acabar desistindo por conta disso, é grande.

Antes de começar um novo projeto, além de ter sempre em mente o propósito maior daquilo (como foi dito no primeiro princípio para forjar uma mente disciplinada) é preciso ter um plano de

execução, é preciso saber minimamente o caminho que deve seguir para chegar ao objetivo. Isso é mais fácil quando se tem um professor ou um mentor te guiando por exemplo, mas quando você deseja implementar um hábito ou iniciar um projeto que exige uma certa progressão e conhecimento prévio, (como por exemplo o hábito de praticar calistenia, de frequentar uma academia, ou de estudar um novo idioma) de forma que você tenha que se virar por conta própria, é essencial que antes de iniciar o novo hábito ou projeto você reúna o máximo de informação possível e faça um planejamento no papel que sirva como uma luz que irá te guiar em seu caminho.

Para isso, faça uma pesquisa geral sobre o tema, busque por vídeos, livros, artigos, reúna o máximo de informações que puder, tire algumas horas ou dias somente para estudar sobre o assunto e faça resumos em um caderno ou bloco de notas, busque

criar um planejamento organizando as informações de forma lógica, use seu bom senso para descartar as informações inúteis.

Mas atenção, **cuidado** para não cair na armadilha mental de achar (mesmo após reunir muita informação e organizar suas metas) que ainda não está preparado para começar a agir, nesse ponto você provavelmente vai estar sim, então certas coisas você pode ir definindo e organizando enquanto coloca o novo hábito ou projeto em prática.

O seu objetivo precisa ser **específico**, ou seja, fácil de definir. Por exemplo, se o seu objetivo é emagrecer, você precisa definir exatamente em quantos quilos estará satisfeito. Se o seu objetivo é ler todos os dias, tente definir quantos páginas por dia deseja ler no mínimo, quantos livros deseja ler

no mês e no ano. Defina com clareza, se possível em números, qual é o seu alvo. Escreva e organize essa informação.

Evite criar objetivos vagos, como por exemplo, “desejo emagrecer um dia”, ou desejo “ler muitos livros um dia” pois a forma como você define um objetivo é muito importante. Há uma grande diferença entre um objetivo bem definido e um sonho vago.

É importante também que o seu objetivo seja **mensurável**, não adianta nada criar um objetivo praticamente impossível, como por exemplo, “quero ler 400 livros em dois dias”, crie um objetivo que você sabe que é possível realizar caso se esforce.

Defina também o **tempo** que irá realizar o objetivo, por exemplo, se pretende iniciar um novo

projeto, defina um prazo claro para terminar (se não definir um prazo para o projeto completo, pelo menos defina para uma parte dele), escreva essa data em algum lugar e fale com outras pessoas sobre esse prazo. Uma forma simples de definir um prazo realista com precisão é segmentar o objetivo em pequenas metas, por exemplo, se o objetivo é ler um livro com 100 páginas, você pode criar pequenas metas de ler 10 páginas por dia, e assim poderá definir um prazo de 12 dias para terminar o livro por exemplo (considerando os possíveis imprevistos). A criação de um prazo gera uma **sensação de urgência, que te faz agir**, principalmente quando você comunica isso com outras pessoas e precisa provar para elas que é capaz de cumprir esse prazo.

Recomendo muito o uso de planilhas para fazer esse tipo de organização, programas como o Libre Office Calc (eu uso ele, é gratuito, e você encontra

cursos gratuitos sobre ele no YouTube), ou o famoso Excel irão te ajudar muito a realizar essa organização dos objetivos. Mas você pode usar um caderno também, sem problemas.

Para finalizar, como eu gosto de criar livros práticos e de fácil entendimento, irei mostrar a seguir um exemplo de como criar um objetivo mais claro e organizado de forma prática.

Digamos que o objetivo vago que surja na sua mente seja juntar uma boa quantia de dinheiro para comprar um carro novo. Como esse desejo está muito vago, não é um objetivo, mas sim um sonho, que dificilmente será realizado, a não ser que caia muito dinheiro no seu bolso repentinamente.

O primeiro passo é **criar um propósito bem definido na mente** para que possa reforçar ele com frequência, um significado. Ou seja, se perguntar

por que exatamente você quer comprar um carro, e visualizar o futuro. Realize os passos que eu expliquei lá no início do livro, no princípio número um para forjar uma mente disciplinada. **Defina com clareza o que exatamente você quer alcançar**, qual carro especificamente você quer comprar no caso desse exemplo. (Se o seu objetivo aqui fosse ganhar massa muscular você deveria se perguntar qual o propósito disso para você, e qual é o peso que você quer alcançar, quantos centímetros de braço, etc.)

O segundo passo seria **reunir informações úteis e definir uma estratégia** para a realização do objetivo. Como por exemplo, quanto de dinheiro você já possui disponível, qual a sua renda mensal e quanto dinheiro você pode separar para comprar o carro, quais são os meios disponíveis para compra, quais desses meios são mais vantajosos, etc. Reúna todos esses dados de forma organizada em uma

planilha por exemplo. (Se o seu objetivo aqui fosse ganhar massa muscular, você deveria reunir informações como: o seu peso na data atual, qual dieta deve aderir, quais exercícios deve realizar a cada dia, quanto tempo em média as pessoas demoram para chegar ao resultado que você deseja, etc.)

O terceiro passo, já com as informações em mãos, é **definir um prazo realista** em que seja possível realizar esse objetivo (para isso é preciso considerar as limitações e especificações no seu caso). Se o carro que deseja comprar custa 20 mil, e você pode separar com disciplina 1000 por mês para comprar o carro, você precisaria juntar esse dinheiro por 20 meses, considerando que na vida acontecem imprevistos e talvez você não tenha esse dinheiro disponível todo mês, criar um prazo de uns 24 meses seria mais realista. Claro que existem outros meios para conseguir o carro mais rápido,

como por exemplo aumentar sua renda ou pegar um empréstimo, o que mostrei aqui foi só um exemplo para você entender como transformar um sonho vago em um objetivo mais específico.

TREINE SEU CÉREBRO PARA SER AUTODISCIPLINADO

Dificilmente você se tornará uma pessoa autodisciplinada de um dia para o outro, principalmente se tentar adicionar atividades muito tediosas e desconfortáveis que duram horas a sua rotina logo de início, ou várias atividades de uma vez só.

Mesmo **fortalecendo as crenças** que passei no início desse livro em sua mente e aplicando as demais dicas que passei até agora, ainda sim poderá ser difícil para um cérebro totalmente programado

a ser preguiçoso e procrastinador se tornar um cérebro autodisciplinado se ele não for **treinado gradativamente** para se tornar assim. O fortalecimento das crenças e o detox de dopamina irão ajudar bastante, **mas é preciso ir além.**

Uma forma de treinar seu cérebro a ser autodisciplinado é adicionar **micro hábitos flexíveis** no seu dia a dia.

Por exemplo, se for seu objetivo estudar inglês por conta própria todos os dias durante 2 horas, das 15h até as 17h, a probabilidade de você iniciar com essa meta logo de início e fracassar em manter ela é grande (considerando que seu cérebro ainda não está treinado a ser disciplinado). Então o que você deve fazer é começar por meio de um micro hábito flexível, ao invés de estudar 2h, que tal começar com 30 minutos de estudo? Que tal 10 minutos? Ou melhor, que tal começar com uma meta de

4 minutos de estudo todos os dias? Não parece muito mais fácil manter agora?

Com isso você irá **treinar seu cérebro a ser autodisciplinado** adicionando um hábito fácil para ele manter no momento. Claro que você não precisa estudar 4 minutos apenas, essa é a meta diária, ou seja, o **mínimo** que você deve fazer todos os dias, mas você pode ir além do tempo estipulado e continuar estudando desde que cumpra a meta.

Mas por que o micro hábito é **flexível**? Embora seja **ideal** que você mantenha uma rotina colocando o hábito em prática sempre no mesmo horário, nem sempre você poderá colocar o hábito em prática nesse momento específico, imprevistos ocorrem, e o que acontece com muitas pessoas é deixar de praticar o hábito em um dia que ocorre um imprevisto desses, o que geralmente leva a um efeito dominó, ou seja, por ter deixado de praticar

um dia, acaba esquecendo do hábito nos próximos dias também.

Resumindo, defina um horário específico no seu dia para colocar esse micro hábito em prática, mas não seja tão rígido quanto a isso, **se for preciso, coloque em prática em um outro horário, e se necessário, por menos tempo.**

Por meio desses micro hábitos flexíveis, será muito mais fácil para o seu cérebro se manter disciplinado, colocando o hábito em prática todos os dias. Se lembre, **consistência é melhor do que intensidade** para desenvolver uma mente autodisciplinada, com essa técnica você pode ir progressivamente aumentando o tempo mínimo para cumprir sua meta diária e com isso gradativamente desenvolver um cérebro autodisciplinado.

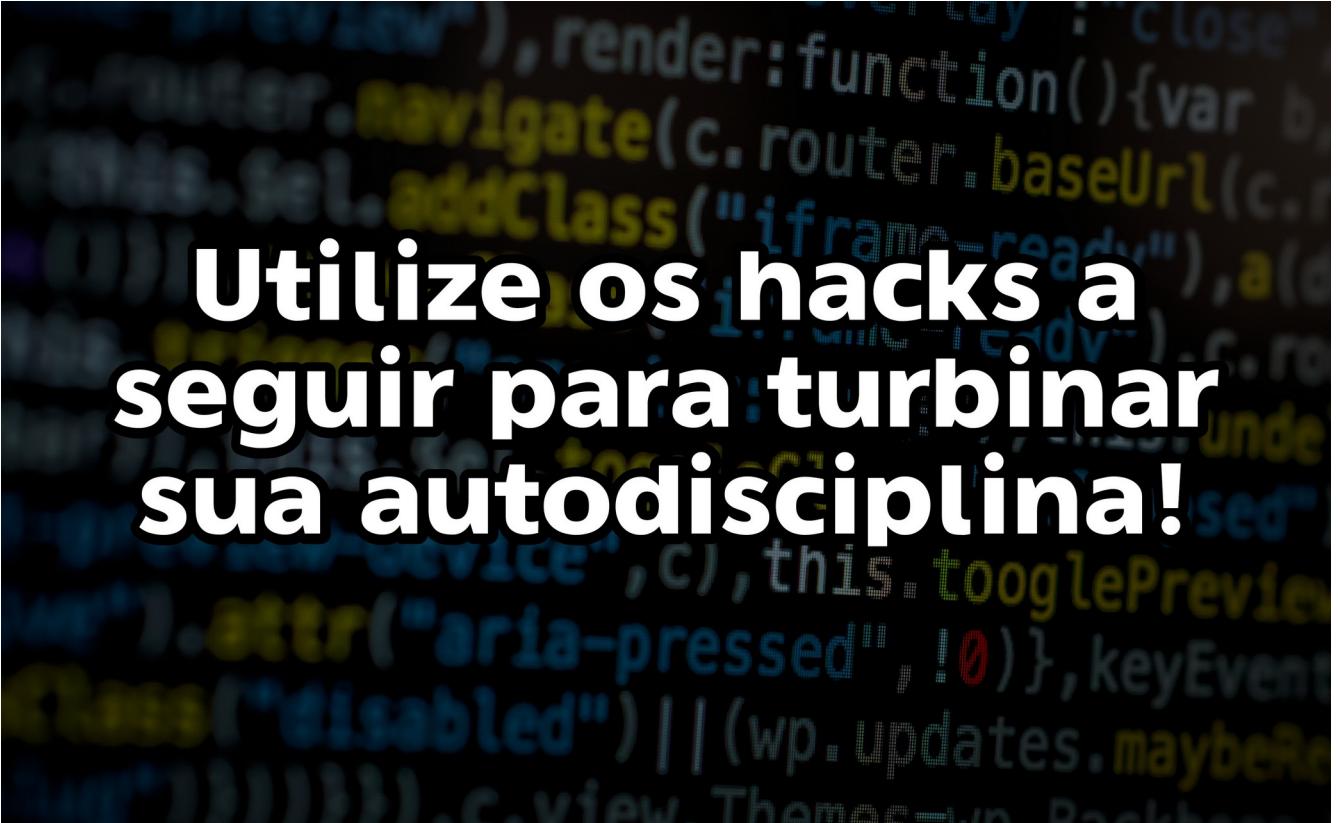
Dominando essa técnica você será capaz de aplicar ela em quase tudo na sua vida, por exemplo, se o seu objetivo é desenvolver o hábito de juntar dinheiro, ao invés de definir uma meta de juntar 30 reais por mês, você pode começar juntando 1 real por dia, ou 50 centavos duas vezes por dia.

É muito importante que você entenda que ao terminar de ler esse livro, seu maior objetivo deve ser **educar seu cérebro** a se manter autodisciplinado com mais facilidade, independente de qual outro objetivo você defina. Ou seja, talvez você esteja lendo esse livro pois quer desenvolver um corpo bonito tendo autodisciplina para malhar todos os dias, mas para chegar a esse objetivo, primeiro você precisa cumprir o objetivo de desenvolver uma mente autodisciplinada, **esse deve ser seu foco agora**. Então não há problemas em fazer só 5 flexões e 5 abdominais todos os dias (micro hábito), mesmo que o seu corpo não se

desenvolva só com isso, o seu foco nas primeiras semanas não é esse, o seu foco é treinar seu cérebro a iniciar o exercício todos os dias de forma quase que automática, como quando você escova os dentes, sem fraquejar, mesmo quando ocorrem imprevistos.

Algo que pode atrapalhar esse processo de desenvolvimento da autodisciplina é querer adicionar muitos hábitos de uma vez só. Isso provavelmente irá **sobrekarregar seu cérebro e levar somente a frustração**. Portanto tenha paciência e adicione um ou dois hábitos no máximo, somente depois de um mês mais ou menos adicione um terceiro e quem sabe um quarto的习惯.

HACKS PODEROSOS E DICAS EXTRAS



Utilize os hacks a seguir para turbinar sua autodisciplina!

RECOMPENSA E PUNIÇÃO

Um ótimo *hack* para facilitar o processo de desenvolvimento da autodisciplina é **definir uma recompensa para caso você conclua seus objetivos, e uma punição para caso você não conclua.**

Para isso você pode utilizar uma recompensa e uma punição de **curto prazo**, e outra de **longo prazo**.

Um exemplo prático: Digamos que a sua meta seja estudar 40 minutos todos os dias, e o seu objetivo final com isso seja passar em uma prova.

Escreva em um papel uma recompensa de curto prazo para quando terminar os 40 minutos diários de estudo, e uma recompensa de longo prazo para quando passar na prova. A recompensa diária deve

ser mais simples, pode ser usufruir de 1 hora de entretenimento, sair com a namorada ou com os amigos, já a recompensa de longo prazo deve ser mais interessante, como por exemplo fazer uma viagem, comprar algum produto que você deseja muito, use a sua criatividade. A recompensa precisa ser grande o suficiente para te motivar.

Já com relação a punição, eu recomendo que seja **severa o suficiente para gerar medo** (e consequentemente motivação para não fracassar), tanto na punição de curto prazo, quanto na punição de longo prazo.

Uma ótima forma de fazer isso é pegar um bem valioso que possui e deixar na mão de um amigo. Se você fracassar em manter o hábito, esse bem será dele. Pode ser dinheiro, pode ser um objeto importante para você, pode ser uma promessa que terá que cumprir.

Um exemplo de punição de curto prazo seria dar 10 reais ao amigo, e um exemplo de punição de longo prazo seria dar 100 reais, ou 300 reais.

A punição precisa ser **dolorosa para a sua mente!**

Você pode também definir como punição fazer uma doação a um morador de rua (o que também é um ato nobre), a uma ONG que encontrar na internet, ou até mesmo fazer um trabalho voluntário para alguém (online ou offline) sem receber nada em troca, pode também lavar a louça, fazer flexões ou alguma outra atividade que seja desconfortável para você no momento. Use a criatividade. E se lembre, **quanto mais severa for a punição, mais eficiente será esse *hack*.**

IMPORTANTE: Nunca recompense seu cérebro quando não cumprir seus objetivos, se fizer isso estará **ensinando ele a continuar sendo procrastinador e preguiçoso**. Se ficar o dia todo deitado deixando o objetivo de lado, não recompense seu cérebro ao invés disso, **PUNA** seu cérebro.

SEJA OBSERVADO

Já reparou como as pessoas costumam andar mais na linha quando estão sendo observadas? Combinar com seus amigos para te cobrarem frequentemente por resultados enquanto você busca alcançar seus objetivos é uma ótima forma de se manter focado e disciplinado. Ofereça até algum tipo de pagamento se necessário para que eles te cobrem como se fossem um patrão chato. Mostre a eles frequentemente seu progresso.

INICIE O DIA COM BONS HÁBITOS EVITANDO DISTRAÇÕES

A forma como você **inicia o dia pode definir se você será produtivo ou não no resto dele**. Se você precisa manter o foco e ter disciplina para realizar suas tarefas durante o dia, acordar e ir direto para as redes sociais ver as novidades, ou para algum site de notícias, pode não ser uma boa ideia.

Fazendo isso você provavelmente irá gastar horas preciosas no início do dia com besteiras, e isso poderá levar a um efeito dominó fazendo com que seu dia todo seja improdutivo.

O que você pode fazer para impedir que isso aconteça é, ao ir para a cama dormir, manter o celular **bem longe de você**, de forma que você precise levantar e andar para pegar, e desligar a internet.

Além disso você pode definir uma rotina matinal saudável com bons hábitos que te ajudem a se manter produtivo, como praticar exercícios de concentração, meditação, praticar exercícios físicos, ler um livro relacionado com o projeto que deseja realizar no dia, que te deixe mais criativo, etc.

IDENTIFIQUE O HORÁRIO ONDE SUA ENERGIA ESTÁ NO PICO

Existem pessoas que preferem trabalhar pela manhã pois costumam se sentir mais energizados e criativos nesse horário, já outros preferem trabalhar a noite, ou até mesmo de madrugada. **Identifique o momento em que sua energia fica no pico** e se possível programe seu dia para que possa se dedicar ao máximo ao seu projeto nesse horário.

PROTEJA SEUS OUVIDOS

Uma ótima forma de se manter **focado e disciplinado**, principalmente quando se vive em um ambiente barulhento, é usar um protetor de ouvido ou um fone. Pesquise na internet por White Noise, Sons da Natureza, Lo-fi, Retrowave, e protetores auriculares, decida qual funciona melhor para você. Recomendo [esse site](#).

ALTERNE MOMENTOS DE TENSÃO E RELAXAMENTO

Algo que pode te ajudar a se manter focado e disciplinado é alternar entre momentos de **extrema tensão** e momentos de **extremo relaxamento** enquanto estiver realizando suas tarefas.

Ou seja, se sentir que está se esforçando por muito tempo ao ponto de começar a se sentir estressado (tensão), saia e faça uma caminhada, faça um alongamento, esqueça por completo o que estava fazendo por uns 5, 10 ou 30 minutos (se possível defina um tempo e um alarme), e depois volte a tarefa.

Recomendo que compre um relógio de pulso para usar como cronometro e definir alarmes, pois assim você não precisa mexer no celular toda hora. Isso evita distrações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse é um daqueles livros que não adianta nada você ler, reler, e não colocar o que é dito em

prática. Se não começar **HOJE** a colocar o que leu aqui em prática, nem que seja aos poucos, amanhã provavelmente irá esquecer e voltar a uma vida de procrastinação e falta de disciplina.

Tenha equilíbrio para não andar em círculos, é importante **aprender e colocar em prática** o que aprendeu logo em seguida.

Portanto eu proponho um **desafio para você**, que irá fazer o investimento nesse livro ter valido a pena.

Pegue um caderno, comece a reler o livro porém dessa vez vá fazendo **resumos** do que achar que vale a pena aplicar a partir de hoje em sua vida, pegue esse resumo, organize e crie uma **estratégia** com base no conhecimento que adquiriu aqui para que possa desenvolver do zero sua autodisciplina. Você deve fazer isso baseado em sua realidade,

talvez nem tudo que eu tenha dito possa ser aplicado em sua vida, ou talvez possa, mas não literalmente da forma que escrevi, pode ser preciso adaptar.

Agora com esse resumo em mãos, com a informação organizada, irá ficar mais fácil para você colocar em prática o que está escrito. **Faça isso!**

Espero que esse livro te ajude a realizar seus sonhos e objetivos. Até a próxima.

PARA MAIS CONTEÚDO ACESSE:

[**YOUTUBE**](#)

[**TELEGRAM**](#)

[**INSTAGRAM**](#)