

## Sucesso e disciplina

Marcela acredita que Deus ajuda quem cedo madruga. Então todos os dias ela trava uma batalha contra o sonho.

Além disso, ela também costuma dizer que não tem tempo para se exercitar nem se alimentar direito porque o trabalho sempre vem em primeiro lugar. Quantas crenças construímos e acreditamos ao longo de nossas vidas?

Crença é o estado psicológico em que um indivíduo adota e se detém a uma proposição ou premissa para a verdade, ou ainda, uma opinião formada ou convicção. Outra crença que a Marcela defende é que uma pessoa bem-sucedida é aquela que tem uma vida disciplinada. Mas será que isso é verdade ou mito? Segundo os autores do livro A única coisa isso é mito.

De acordo com os autores não precisamos de mais disciplina do que já temos. Só precisamos direcioná-la e manejá-la um pouco melhor.

Agora de um bug na mente da Marcela. Como assim o sucesso não está relacionado com a disciplina? Essa sensação é natural sempre quando vemos uma situação por outra perspectiva.

Se eu perguntar para a Marcela o que é ter sucesso para ela, talvez ela responda: ser uma pessoa dedicada, com foco, que aprenda rápido e que seja reconhecida.

Talvez você concorde ou discorde, inclua outras coisas e isso é natural, cada um de nós temos nosso ponto de vista sobre o que é sucesso.



Mas diferente do que muitas pessoas podem pensar, o sucesso não é uma maratona sistematizada. As conquistas não exigem que a Marcela seja o tempo todo uma pessoa disciplinada e nem que ela tenha total controle de tudo o que acontece, mesmo porque seria muito difícil, já que muitas coisas não dependem apenas de nós. Então vale a pena ressaltar que o sucesso é, na verdade, uma corrida de curta distância, um tiro alimentado pela disciplina apenas o tempo suficiente para que o hábito entre na jogada e tome o controle. O truque para ter sucesso é escolher o hábito certo e reunir disciplina suficiente para estabelecê-lo. Mas e na prática, como isso funciona?

Antes da Marcela pensar em ser uma pessoa disciplinada, **ela precisa ser uma pessoa de hábitos poderosos e usar a disciplina para desenvolver esses hábitos.**

Por exemplo: se ela quer ler mais livros ela pode criar uma lista de livros para ler naquele ano e separar eles por meses (ao invés de ser uma mera lista de livros, a ideia é fazer com que essa lista seja poderosa, que ajude a Marcela a fazer o que ela quer: manter a rotina de leitura).

Em seguida ela precisa **construir um hábito por vez**. Se a Marcela quiser ter uma alimentação mais saudável, ler mais livros, praticar mais atividade física e viajar mais tudo de uma vez as chances dela fracassar é muito grande. O sucesso é sequencial, não simultâneo. Ninguém tem disciplina para adquirir mais de um hábito poderoso por vez. Pessoas super bem-sucedidas não são nem um pouco super humanas.

Elas apenas usaram a disciplina para desenvolver alguns poucos hábitos significativos. Um por vez. Aos poucos.

E por fim **dê a cada hábito tempo suficiente**. A Marcela precisa sustentar a disciplina tempo suficiente para criar um hábito e a partir disso o que ela precisa fazer se tornará mais fácil (ao invés de achar que ler 2 livros por mês é muito, pode parecer pouco, por exemplo). A partir do momento em que ela fizer a coisa mais importante regularmente o resultado será que tudo ficará mais fácil.