

“Impor a disciplina a si mesmo é uma das grandes vitórias do homem, contra si mesmo.”

Textos Judaicos

CRESCER

Ano VI - Nº 232 • 15 de julho de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TECNOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

Não fique no meio 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.

Sullivan 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.

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 questões 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. Com base no Guias de Estudo e Estratégias, criado por **Joe Landsberger**, publicado no site: www.studygs.net/portuges, elaboramos algumas 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 auto-disciplina é como um polvo de patins: há muito movimento, mas nunca se sabe se irá para frente, para trás ou para os lados”.

Para saber mais:

Livro: *Os 12 fatores para chegar ao topo da sua carreira*

Autores: Kevin Hogan, Dave Lakhani e Mollie Marti

Editora: Campus/Elsevier

Colaboração: Cristiane Dias

"Este texto foi desenvolvido pela equipe de redatores da revista Motivação."