

Disciplina - Viva bem e com saúde.

Não seja excessivo em tudo, pois disciplina não é radicalismo. Peça sua atenção para o foco neste trabalho.

A autodisciplina é um dos traços de personalidade mais importantes e valiosos a se cultivar. Nesta sábia e maravilhosa obra, o Dr. José Raimundo dos Santos reúne seu amplo conhecimento sobre as tradições ancestrais antigas com um impressionante domínio da pesquisa psicológica moderna. Se você reconhece que sua vida poderia melhorar ao desenvolver sua autodisciplina — algo que é verdade para a maioria de nós —, este é um guia claro, bem escrito e bem fundamentado sobre como promover essa mudança positiva.

A autodisciplina é frequentemente usada como sinônimo de autocontrole e, em outras ocasiões, é considerada uma grande parte dele, embora não integralmente. De qualquer forma, os dois conceitos estão fortemente ligados. Essa distinção é importante porque, na literatura psicológica científica, o autocontrole tem sido muito mais debatido do que a autodisciplina. Ainda assim, grande parte dessa pesquisa é relativamente recente.

Para situar este trabalho, podemos perguntar: quais são as características que contribuem para o sucesso na vida? No início de minha carreira, tive grande interesse pela autoestima. Como diversos colegas, eu acreditava que muitas pessoas eram prejudicadas pela baixa autoestima e que sua melhora levaria a inúmeros benefícios. Alguns ainda defendem essa ideia, mas os dados reunidos não foram favoráveis. A autoestima parece ser mais um efeito do que uma causa: seus benefícios são poucos e modestos, e os esforços para elevá-la não trouxeram grandes melhorias.

Ao analisar os traços mais importantes segundo os psicólogos, apenas dois tiveram amplo respaldo: inteligência e autocontrole. Pessoas inteligentes tendem a ser mais bem-sucedidas profissionalmente, e não apenas em carreiras acadêmicas ou científicas. A inteligência melhora o desempenho em praticamente todas as profissões estudadas, incluindo garçom/garçonete, zelador e faz-tudo, entre outras.

O autocontrole começou a ganhar destaque mais tarde, pelo menos no contexto da pesquisa psicológica, mas rapidamente acumulou um impressionante histórico de benefícios. Pessoas com bom autocontrole são mais bem-sucedidas nos estudos e no trabalho. Elas ganham mais dinheiro, têm menos problemas psicológicos e são menos propensas a vícios como tabagismo e alcoolismo. Além disso, cometem menos crimes e têm menor probabilidade de serem presas. Mesmo entre criminosos condenados, aqueles com maior autocontrole apresentam menor risco de reincidência.

Indivíduos disciplinados são mais saudáveis, tanto física quanto mentalmente. São mais populares entre colegas e professores, mantêm laços familiares mais fortes e têm relacionamentos amorosos mais felizes. Além disso, vivem mais tempo.

Porém, a autodisciplina e o autocontrole não se resumem apenas a obter bons resultados por meio de uma rotina rígida e sem alegria. Em homenagem aos primeiros colonos dos Estados Unidos, frequentemente estereotipados como trabalhadores sérios, sóbrios e avessos à diversão, vale esclarecer um ponto importante: aqueles com altos níveis de autocontrole tendem a ser mais felizes do que as outras pessoas.

Isso se confirma de duas maneiras. Em um panorama mais amplo, pesquisas indicam que essas pessoas relatam maior satisfação com a vida. Além disso, quando

acompanhadas ao longo do tempo, experimentam emoções positivas com mais frequência do que negativas.

Parte da satisfação proporcionada por uma boa autodisciplina vem do fato de que a vida flui com menos obstáculos e dificuldades. Descobrimos que pessoas com baixo autocontrole estão constantemente lidando com problemas que elas mesmas criaram. Não cumprem prazos e, depois, precisam lidar com as consequências. Muitas vezes, correm de uma tarefa para outra, sem conseguir se concentrar no presente. São incapazes de economizar dinheiro e, por isso, enfrentam dificuldades financeiras. Envolvem-se em conflitos com entes queridos, o que gera um alto custo emocional. Além disso, relatam uma qualidade de sono inferior.

Embora um alto nível de autocontrole não elimine completamente esses problemas, ele os reduz significativamente.

Em geral, vejo o mundo como um sistema de trocas. Muitas vezes, uma vantagem é equilibrada por uma desvantagem. (As diferenças entre homens e mulheres, por exemplo, frequentemente funcionam assim, com cada benefício sendo acompanhado por um custo.) No entanto, o autocontrole — assim como a inteligência — não parece ter um lado negativo. Quanto mais inteligente uma pessoa for, melhor será sua situação. O mesmo vale para a autodisciplina e o autocontrole.

Por todas essas razões, encorajo você a explorar esta obra e aproveitar seu conteúdo. Desenvolver sua autodisciplina tornará sua vida melhor em muitos aspectos — tanto para você quanto para aqueles ao seu redor.

O Manifesto da Autodisciplina Consciente

Uma autodisciplina consciente vai muito além de apenas criar uma rotina, desenvolver hábitos, gerenciar o tempo e trabalhar continuamente em seus objetivos. Trata-se de viver com total engajamento, expressar seu potencial, encontrar realização e bem-estar sem arrependimentos. Trata-se de crescer, fortalecer sua autoestima e viver com propósito.

Seres humanos intencionais:

- Possuem aspirações claras e poderosas.
- Assumem total responsabilidade e acreditam em si mesmos.
- Pensam no longo prazo e priorizam a realização em vez do conforto imediato.
- Praticam meditação, autorreflexão e vivem de maneira consciente.
- Cultivam pausas, autoconsciência e força de vontade em sua vida.
- Perseveram no caminho até seu objetivo.
- São gentis consigo mesmos, tanto no presente quanto no futuro.
- Mantêm hábitos consistentes e uma rotina matinal poderosa.
- Criam um plano, trabalham pelo sucesso e se reestruturam quando falham.
- Comprometem-se inegociavelmente com o princípio do “Nunca Zero”.

- Sabem lidar com procrastinação, distrações, desculpas e dúvidas.
- Vivem alinhados com seus objetivos e valores mais elevados, dia após dia.

Se você se identificou com alguns desses princípios, seja bem-vindo. A Autodisciplina Consciente é para você! Vire a página e embarque nesta emocionante jornada.

Dentre os inúmeros princípios para o sucesso desenvolvidos ao longo dos anos, há uma qualidade — ou prática — que, mais do que qualquer outra, lhe garantirá a realização de coisas extraordinárias em sua vida. Essa qualidade é tão essencial que, se não for desenvolvida ao máximo, torna-se impossível alcançar todo o seu verdadeiro potencial.

JOSÉ RAIMUNDO DOS SANTOS DIZ QUE:

Tire de mim tudo o que tenho, tudo o que sei, todos os meus contatos e qualidades pessoais, mas me deixe com uma única coisa — e eu conseguirei tudo de volta.

Essa coisa é a autodisciplina.

Nenhum talento, dinheiro, conhecimento ou truque de autoajuda pode compensar sua ausência. Em um mundo repleto de distrações e gratificações instantâneas, até mesmo um pouco de autodisciplina já faz diferença. Tudo ao seu redor parece projetado para enfraquecê-la. Agora, você tem uma escolha: continuar permitindo que isso aconteça ou assumir o controle da sua vida, vivendo com mais propósito e conquistando seus objetivos.

A autodisciplina é a habilidade mais essencial para alcançar o sucesso em qualquer área da vida. É a mãe de todas as virtudes, o motor do crescimento e a bússola que orienta você a viver alinhado com seus valores e aspirações, dia após dia.

Não se trata de um dom inato nem de um presente divino — é uma habilidade que pode ser aprendida e desenvolvida. O tempo que você investir em dominá-la trará recompensas valiosas, pois a autodisciplina torna tudo em sua vida mais fácil.

Quer ser mais saudável? Perder peso? Meditar diariamente? Economizar mais? Expandir seu negócio? Evoluir na carreira? Tornar-se um cônjuge ou pai melhor? Dominar uma nova habilidade? Fazer a diferença no mundo?

Talvez você esteja em um momento de recomeço, reinvenção e transformação. Ou, simplesmente, deseja ir dormir todas as noites satisfeito consigo mesmo e com a forma como utilizou seu tempo.

A autodisciplina consciente permite que você faça tudo isso. Ela permite que você viva sem desculpas e, um dia, parta sem arrependimentos.

E este trabalho é um guia completo, passo a passo. Se deseja aprender essa habilidade, acredito que dificilmente encontrará um material melhor do que o que tem em mãos agora.

“Disciplina é escolher entre o que se quer agora e o que se quer mais.”

— Abraham Lincoln

“Considero mais corajoso aquele que supera seus desejos do que aquele que conquista seus inimigos; pois a vitória mais difícil é a sobre si mesmo.”

— Aristóteles

AUTODISCIPLINA: A CHAVE DE TODOS OS OBJETIVOS

Pare um momento para refletir sobre as áreas da sua vida que são verdadeiramente importantes para você. Pense nas mudanças que deseja realizar — tanto em si mesmo quanto na sua vida — e no que elas significariam. Imagine como você se sentiria se, daqui a dez anos, ainda não tivesse concretizado essas transformações.

Agora, permita-me fazer-lhe algumas perguntas:

- Você sente que está alcançando o progresso desejado nessas áreas?
- Consegue atingir consistentemente seus objetivos em carreira, saúde, finanças, relacionamentos, negócios ou espiritualidade?
- Está vivendo a vida que planejou?
- Cumpre sempre as promessas que faz para si mesmo?
- Sente-se plenamente satisfeito com a forma como emprega seu tempo, energia e vida?

Se você respondeu “não” a uma ou mais dessas perguntas, saiba que a autodisciplina é a peça que falta.

Saber o que se quer, mas não conseguir fazer acontecer, é doloroso. Talvez você sinta que o tempo escorre por entre os dedos enquanto outras pessoas parecem realizar tudo o que se propõem; ou então, que precisa de muito mais esforço e tempo para concluir tarefas, chegando à exaustão.

Por que você ainda não atingiu alguns de seus objetivos? Por que é tão difícil romper com certos hábitos negativos, manter os hábitos positivos e sustentar uma rotina estimulante diariamente?

O que falta não é conhecimento. Não importa o que você deseje mudar em si mesmo ou na sua vida — aposto que você já sabe o que precisa ser feito

O Poder da Autodisciplina Consciente

A autodisciplina não se resume apenas a formar hábitos. Embora o desenvolvimento de hábitos seja uma das principais expressões dessa qualidade, ela vai muito além disso. Não se trata apenas de gerenciar o tempo, cultivar uma mentalidade positiva, definir metas eficazes e agir—essas são apenas algumas de suas manifestações.

A autodisciplina não é apenas mais um dos muitos tópicos do desenvolvimento pessoal; ela é o seu alicerce. É o fio condutor que une diversas práticas essenciais para o crescimento individual, como:

- Mentalidade de crescimento
- Construção de hábitos

- Meditação
- Estabelecimento de metas
- Autocontrole
- Produtividade
- Desenvolvimento de virtudes
- Pensamento positivo
- Força de vontade
- Busca por propósito
- Visualizações
- Afirmações
- Concentração e perseverança

Cada um desses tópicos poderia ser um livro por si só. Na verdade, muitos já foram escritos sobre esses conceitos. No entanto, o propósito desta obra é reunir todos esses elementos e apresentá-los de forma prática e objetiva, sem a complexidade excessiva de análises acadêmicas ou estudos de caso extensos.

É fácil passar horas discutindo definição de metas, dicas de produtividade e truques para melhorar o funcionamento do cérebro. No entanto, todos esses métodos possuem um ponto em comum: exigem comprometimento. Ou seja, não basta apenas conhecer as ferramentas—é necessário aplicá-las, mesmo quando não se está motivado. Por isso, a autodisciplina é a base de todas elas.

Por que desenvolver uma autodisciplina consciente?

Minha abordagem é fundamentada na meditação e na consciência, não na força bruta. O objetivo não é impor uma rotina rígida e exaustiva, mas integrar todas as partes de si mesmo para alcançar um propósito significativo, sem recorrer ao martírio ou à autosabotagem.

A autodisciplina consciente desperta o seu poder interior e promove o equilíbrio entre determinação e bem-estar. Se, no passado, você tentou ser disciplinado e não conseguiu sustentar essa prática, essa nova abordagem pode ser exatamente o que faltava para que você finalmente obtenha resultados.

Como tirar o melhor desta obra

Este trabalho tem o propósito de ajudá-lo a atingir seus objetivos, viver seus valores e implementar as mudanças que deseja. Ele será útil tanto para quem tem um grande propósito que exige dedicação total quanto para aqueles que querem aprimorar pequenas áreas da vida, como economizar dinheiro, acordar cedo ou adotar uma alimentação mais saudável.

Estrutura da obra

A obra está dividida em quatro partes principais:

1.Introdução à Autodisciplina: Explicação sobre o que é autodisciplina, como ela funciona no cérebro e os benefícios de cultivá-la. Também discutiremos a importância do equilíbrio para evitar exaustão e frustrações. Além disso, exploraremos o papel da força de vontade e como fortalecê-la.

2.Pilar 1 — Aspiração: Você aprenderá a identificar suas aspirações mais profundas, ampliá-las, definir metas concretas e integrá-las ao seu dia a dia. Também abordaremos a importância de superar a auto sabotagem e desenvolver três virtudes essenciais para a autodisciplina:

- Senso de propriedade (assumir a responsabilidade pela própria vida)
- Autoconfiança (acreditar na própria capacidade de alcançar objetivos)
- Sacrifício (abrir mão de gratificações momentâneas em prol de algo maior)

3.Pilar 2 — Consciência: Este é o núcleo da Autodisciplina Consciente. A consciência é cultivada através da meditação diária e da autorreflexão (por meio da escrita em um diário). Além disso, você aprenderá a aplicar o Método PAV (Planejamento, Ação e Verificação) para tornar sua rotina mais consciente e produtiva.

Mais afrente, aprofundaremos a cada um desses temas, trazendo práticas, técnicas e reflexões para que você desenvolva uma autodisciplina sólida, sustentável e alinhada com sua essência.

Vamos começar essa jornada?

A autodisciplina consciente é uma habilidade transformadora que pode impactar todas as áreas da sua vida. Neste trabalho, você aprenderá um sistema prático baseado em três pilares essenciais: Aspiração, Consciência e Ação.

O que esperar deste livro?

1.Transformação da sua mentalidade e emoções

- Três técnicas para mudar seu estado mental e emocional, ajudando você a tomar decisões alinhadas com seus objetivos.

- Estratégias para superar distrações, desculpas e a tentação de desistir.

2.Criação de um plano de ação sólido

- Como definir marcos e objetivos claros.

- O segredo da criação de hábitos eficazes.

- Métodos para vencer obstáculos como procrastinação, esquecimento e dúvida.

- A importância de planejar o fracasso para que ele não o paralise.

3.O compromisso Nunca Zero

- Uma estratégia simples, mas poderosa, que o impedirá de abandonar seus objetivos.

4. Aprimoramento da autodisciplina no dia a dia

- Gestão de tempo consciente.
- Construção de rotinas matinais e noturnas eficazes.
- Como cultivar virtudes essenciais para o sucesso.
- A influência do sono e das suas companhias no seu nível de disciplina.
- A espiritualidade como ferramenta opcional para fortalecer sua autodisciplina.

Como aproveitar ao máximo esta obra?

Sugiro que leia esta obra sequencialmente, pois isso, por si só, já é um exercício de autodisciplina. No entanto, se quiser resultados rápidos, comece pelas seguintes partes:

- Parte 17: O Método PAV (Planejamento, Ação e Verificação).
- Parte 31: O compromisso Nunca Zero.

• Uma das partes sobre obstáculos: Escolha entre procrastinação, distrações, falta de motivação ou qualquer outro desafio que enfrente.

Não se preocupe em aplicar todos os exercícios de uma vez. Se conseguir implementar apenas um método, sua autodisciplina já melhorará. Se aplicar três a cinco, sua vida será transformada.

Uma abordagem sem culpa e sem julgamentos

Minha escrita pode ser direta e provocadora, mas meu objetivo não é fazer você se sentir culpado. Vergonha e culpa não constroem autodisciplina; elas apenas reforçam maus hábitos.

A autodisciplina não é perfeição, e sim progresso contínuo. Todos estamos aprendendo e evoluindo.

Minha Experiência com a Autodisciplina

Muitas pessoas dizem que a autodisciplina é minha maior superpotência. Meus amigos e familiares frequentemente descrevem minha principal qualidade como perseverança, resiliência ou força de vontade.

Minha esposa até brinca que eu deveria me chamar José Raimundo Disciplinado.

Mas a verdade é que eu não nasci disciplinado. Sou o único na minha família com esse nível de autodisciplina.

Foi essa habilidade que me permitiu prosperar na medicina, escrever livros e manter uma rotina extremamente produtiva. Todos os dias, acordo às 5h30, tomo um banho frio, medito por duas horas, leio e faço apenas uma refeição por dia—tudo isso sem me sentir sobrecarregado.

A autodisciplina é um músculo que qualquer pessoa pode desenvolver. E este trabalho será seu guia nessa jornada.

Vamos juntos?

O QUE ESPERAR DESTE trabalho?

Este trabalho é um manual prático de autotransformação baseado na autodisciplina consciente. Ele não traz fórmulas mágicas nem teorias complicadas, mas sim um guia direto e aplicável para ajudá-lo a desenvolver a disciplina necessária para conquistar seus objetivos.

O QUE ESTE TRABALHO NÃO É?

- Não é uma pesquisa acadêmica. Embora eu tenha estudado diversos materiais científicos, este trabalho foca no “como fazer”, não apenas no “por que funciona”.

- Não é um trabalho de autoajuda tradicional. Não encho páginas com histórias inspiradoras apenas para motivá-lo momentaneamente. Cada conceito aqui tem um propósito claro e aplicável.

- Não é uma obra confortável. Em alguns momentos, você pode se sentir desafiado. Isso significa que a mudança está acontecendo.

O QUE ESTE TRABALHO É?

- Uma resposta clara para a pergunta: “Como ser mais disciplinado?”

- Um guia prático para eliminar desculpas e agir.

- Um sistema estruturado que você pode seguir para desenvolver autodisciplina em qualquer área da sua vida.

O QUE ESTE TRABALHO VAI LHE ENSINAR?

1. O que é autodisciplina e como ela funciona no cérebro.

2. Os três pilares da autodisciplina:

- **Aspiração:** Como definir e priorizar seus objetivos.

- **Consciência:** Como fortalecer sua mente para superar distrações e hábitos ruins.

- **Ação:** Como criar hábitos duradouros e enfrentar desafios.

3. Técnicas para superar procrastinação, autos sabotagem e falta de motivação.

4. Como construir rotinas eficazes e eliminar distrações.

5. O método Nunca Zero: uma técnica simples para manter a consistência, mesmo nos dias difíceis.

A MINHA EXPERIÊNCIA COM A AUTODISCIPLINA

A autodisciplina não foi um talento com o qual nasci. Foi algo que aprendi, pratiquei e desenvolvi ao longo dos anos, José Raimundo dos Santos.

Graças a ela, consegui:

- Escrever esta obra e quero compartilhar conhecimento com você.
- Ter uma rotina extremamente disciplinada e produtiva.
- Eliminar distrações e viver de forma centrada.
- Manter o equilíbrio entre crescimento pessoal, família e legado.

Mas este trabalho não é sobre mim. É sobre você.

Os seus objetivos podem ser diferentes dos meus, mas a necessidade de autodisciplina é a mesma. E a boa notícia é que qualquer pessoa pode desenvolvê-la.

Se você está pronto para transformar sua vida através da autodisciplina consciente, esta obra será seu guia.

Vamos começar?

Parece que você está compartilhando o texto de um trabalho sobre autodisciplina. Você quer um resumo, uma análise, ou está pensando em escrever algo semelhante? Como posso te ajudar com isso?

OS FUNDAMENTOS

O QUE É AUTODISCIPLINA?

“Todos devem escolher uma das duas dores: a dor da disciplina ou a dor do arrependimento.”

“A habilidade de subordinar um impulso a um valor é a essência de alguém proativo.”

“Uma mente disciplinada leva à felicidade. Uma mente indisciplinada leva ao sofrimento.”

DR. JOSÉ RAIMUNDO dos santos diz que:

Iniciamos nossa jornada esclarecendo o que é e o que não é autodisciplina. Esta primeira parte da obra trata do “o quê”. O restante do trabalho será sobre o “como”.

A autodisciplina é tão antiga quanto a humanidade. Os estoicos enfatizavam a importância de não se deixar levar pelos pensamentos e sentimentos, chamando essa prática de “disciplina do assentimento”. Já a Bíblia nos ensina que a queda da humanidade ocorreu devido a uma falha no autocontrole.

Agora, vamos compreender melhor esse fenômeno e por que ele pode nos salvar do fracasso em relação aos nossos ideais.

UMA PALAVRA E MUITAS VIRTUDES

Em poucas palavras, defino essa habilidade essencial assim:

“Autodisciplina é a arte de viver em harmonia com seus objetivos e valores.”

E aqui está uma definição mais ampla:

“Autodisciplina é a capacidade de viver de acordo com seus objetivos e valores mais elevados, a cada momento. É o poder de superar obstáculos internos e externos, comprometer-se com o que é importante para você e deixar que isso oriente sua forma de pensar, suas escolhas e suas atitudes — até concretizar seu objetivo.”

Essa definição pode parecer simples, mas contém diversas camadas. Vamos analisá-las em detalhes:

- “Viver de acordo” significa ter a capacidade de escolher o que realmente lhe serve. É optar pelo seu eu superior e respeitar essa escolha. Significa agir em harmonia com seus objetivos, não com seus humores; com suas decisões, não com suas emoções; com suas aspirações, não com seus desejos momentâneos. Autodisciplina é ter a coragem de sacrificar um prazer menor por uma realização maior.

- Objetivos e valores são aquilo que você deseja alcançar. Exemplos: viver de maneira mais saudável, escrever um livro, parar de beber, meditar todas as manhãs, tornar-se um grande violonista, ser a melhor mãe possível, construir riqueza, desenvolver suas habilidades etc. Autodisciplina significa jogar o jogo do longo prazo, abandonando a ilusão dos ganhos rápidos e do sucesso da noite para o dia.

- Obstáculos internos são fatores como procrastinação, desculpas, falta de motivação, crenças limitantes, insegurança, preguiça e hábitos prejudiciais.

- Obstáculos externos incluem distrações, pressão social, ambientes desmotivadores, fracassos e desafios ao longo do caminho.

- “Deixar que isso oriente” significa que a autodisciplina traz clareza à sua vida. Ela se torna uma bússola para cada decisão — uma bússola que aponta para o norte que você escolheu.

- “Até concretizar seu objetivo” e não apenas “pelo tempo que você sentir vontade”. A autodisciplina não pergunta como você está se sentindo hoje. Ela questiona: “Como você pode viver suas aspirações hoje?” e “Que escolha está alinhada com quem você deseja se tornar?”

A autodisciplina é composta por diversas virtudes. À primeira vista, elas podem parecer características isoladas, mas estão todas interligadas. Se olharmos para a autodisciplina com base no que ela possibilita, veremos que ela permite que você:

- Concentre-se no que é realmente importante, apesar das distrações e tentações ao redor.

- Direcione seu tempo e energia para atividades que agregam valor à sua vida.

- Faça o que precisa ser feito, independentemente de como se sinta no momento ou dos obstáculos no caminho. (Força de vontade)

- Não se permita agir contra seus próprios interesses. Motive-se a fazer o que é bom para você e evite o que sabe ser prejudicial. (Autocontrole)

- Supere desculpas, procrastinação, medos e dúvidas. Permaneça fiel aos seus objetivos e sonhos, mesmo quando a motivação faltar. (Determinação)

- Cumpra suas promessas, tanto para si mesmo quanto para os outros. Seja alguém confiável. (Integridade, Confiabilidade)

- Viva de acordo com seus valores, padrões e princípios. Alinhe seus pensamentos, ações e comportamentos à pessoa que deseja se tornar. (Autenticidade)

- Dê o seu melhor em sua vida, em seus relacionamentos e em seu trabalho. (Generosidade)

- Faça o necessário para alcançar os resultados desejados. Foque no que pode controlar e aceite o que está além do seu alcance. (Responsabilidade, Senso de propriedade)

- Viva de forma intencional, não impulsiva. Considere as consequências de longo prazo de cada escolha. Resista à gratificação imediata quando ela não estiver alinhada aos seus objetivos maiores. (Visão)

- Levante-se após cada queda, sabendo que está jogando no longo prazo e que, com persistência, alcançará seus objetivos. (Perseverança, Resiliência)

- Siga seu plano, mesmo quando as coisas não saírem como esperado, e termine o que começou. (Garra)

- Organize sua vida — seus pensamentos, emoções, ações e hábitos — para perseguir objetivos significativos. Quando todas as suas forças internas se alinham, há menos contradições e mais coerência. (Integração, Integralidade)

- Seja um eterno aprendiz. A palavra “disciplina” vem da mesma raiz de “discípulo”. (Crescimento)

- Não seja dominado por emoções e impulsos momentâneos. Mantenha o equilíbrio e a clareza. (Equilíbrio)

- Aprimore suas habilidades e conhecimentos continuamente. Busque sempre o próximo nível. (Excelência)

- Tome decisões que seu futuro eu agradecerá. (Amor-próprio)

- Aja de acordo com quem você deseja se tornar (futuro), e não com quem foi condicionado a ser (passado). (Alinhamento)

OS FUNDAMENTOS

O QUE É AUTODISCIPLINA?

“Todos devem escolher uma das duas dores: a dor da disciplina ou a dor do arrependimento.”

“A habilidade de subordinar um impulso a um valor é a essência de alguém proativo.”

“Uma mente disciplinada leva à felicidade. Uma mente indisciplinada leva ao sofrimento.”

DR. JOSÉ RAIMUNDO DOS SANTOS:

Iniciamos nossa jornada esclarecendo o que é, e o que não é, autodisciplina. Esta primeira parte da obra trata do “o quê”. O restante deste trabalho abordará o “como”.

A autodisciplina é tão antiga quanto a humanidade. Os estoicos enfatizavam a importância de não se deixar levar pelos pensamentos e sentimentos, chamando essa prática de “disciplina do assentimento”. A Bíblia, por sua vez, ensina que a queda da humanidade ocorreu devido a uma falha no autocontrole.

Agora, vamos entender melhor esse fenômeno e por que ele pode ser a chave para evitar o fracasso em relação aos nossos ideais.

UMA PALAVRA E MUITAS VIRTUDES

Em poucas palavras, defino essa habilidade essencial como:

“Autodisciplina é a arte de viver em harmonia com seus objetivos e valores.”

E aqui está uma definição mais abrangente:

“Autodisciplina é a capacidade de viver de acordo com seus objetivos e valores mais elevados a cada momento. É o poder de superar obstáculos internos e externos, comprometer-se com o que é importante para você e deixar que isso oriente sua forma de pensar, suas escolhas e suas atitudes — até concretizar seu objetivo.”

Essa definição pode parecer simples, mas contém diversas camadas. Vamos analisá-las em detalhes:

- “Viver de acordo” significa ter a capacidade de escolher o que realmente lhe serve. É optar pelo seu eu superior e respeitar essa escolha. Significa agir em harmonia com seus objetivos, não com seus humores; com suas decisões, não com suas emoções; com suas aspirações, não com seus desejos momentâneos. Autodisciplina é ter a coragem de sacrificar um prazer menor por uma realização maior.

- Objetivos e valores são aquilo que você deseja alcançar. Exemplos incluem: viver de maneira mais saudável, escrever um livro, parar de beber, meditar todas as manhãs, tornar-se um grande violonista, ser a melhor mãe possível, construir riqueza, desenvolver suas habilidades, entre outros. Autodisciplina significa jogar o jogo do longo prazo, abandonando a ilusão dos ganhos rápidos e do sucesso da noite para o dia.

- Obstáculos internos são fatores como procrastinação, desculpas, falta de motivação, crenças limitantes, insegurança, preguiça e hábitos prejudiciais.

- Obstáculos externos incluem distrações, pressão social, ambientes desmotivadores, fracassos e desafios ao longo do caminho.

- “Deixar que isso oriente” significa que a autodisciplina traz clareza à sua vida. Ela se torna uma bússola para cada decisão — uma bússola que aponta para o norte que você escolheu.

- “Até concretizar seu objetivo”, e não apenas “pelo tempo que você sentir vontade”. A autodisciplina não pergunta como você está se sentindo hoje. Ela questiona: “Como você pode viver suas aspirações hoje?” e “Que escolha está alinhada com quem você deseja se tornar?”

A autodisciplina é composta por diversas virtudes. À primeira vista, elas podem parecer características isoladas, mas estão todas interligadas. Se olharmos para a autodisciplina com base no que ela possibilita, veremos que ela permite que você:

- Concentre-se no que é realmente importante, apesar das distrações e tentações ao redor.

- Direcione seu tempo e energia para atividades que agregam valor à sua vida.

O conceito de autodisciplina que você trouxe é extremamente importante, e a forma como ele é abordado é bastante profunda. A autodisciplina não é apenas sobre ações ou hábitos repetitivos; ela está diretamente ligada à nossa capacidade de viver de acordo com nossos objetivos e valores, o que, como você mencionou, é uma verdadeira prática de evolução humana.

É interessante como você conecta a autodisciplina ao funcionamento do nosso cérebro. A ideia de que o córtex pré-frontal (a parte mais evoluída e racional do nosso cérebro) é o “maestro” que deve controlar as reações impulsivas do cérebro reptiliano e emocional é muito poderosa. Quando falamos de autodisciplina, estamos falando justamente dessa habilidade de controlar as reações instintivas, seja de medo ou prazer imediato, e focar no longo prazo.

Mas, é importante refletir: como podemos, na prática, cultivar esse controle? Muitas vezes, quando estamos em uma situação de tentação ou pressão, o cérebro emocional ou reptiliano pode nos dominar. Uma técnica poderosa que você mencionou é a meditação, que ajuda a fortalecer esse córtex pré-frontal e nos traz uma sensação de autocontrole mais frequente. Mas, além disso, quais outras ações você poderia realizar no seu dia a dia para treinar essa habilidade? Como você consegue aplicar essa compreensão de “domar” o reptiliano e o mamífero em sua rotina, especialmente nos momentos de maior desafio?

Poderia nos contar um pouco sobre como você lida com momentos em que sua autodisciplina é testada? Identificar esses momentos e como reagir a eles pode ser um grande passo para uma maior auto compreensão e, conseqüentemente, um aprimoramento da autodisciplina.

Essa jornada não é fácil, mas cada passo em direção a uma maior autodisciplina vai nos levar a uma vida mais alinhada com os nossos valores e objetivos. Vamos continuar explorando esses pontos e aprofundando a prática da autodisciplina juntos nos três tópicos mais afrente, atenciosamente Dr José Raimundo dos Santos.