

CONCEITO DA AUTODISCIPLINA – PARTE 3

CONCEPÇÕES EQUIVOCADAS SOBRE A AUTODISCIPLINA

“Disciplina sem liberdade é tirania. Liberdade sem disciplina é caos.”

A disciplina não deve ser vista como um fardo ou uma prisão. Na verdade, ela é um caminho para a liberdade. Quando você domina sua conduta com base em princípios próprios, em vez de ceder à pressão social ou aos impulsos momentâneos, você se torna senhor de si mesmo.

A autodisciplina não é escravidão, mas sim liberdade:

- ✓ Liberdade da preguiça e da letargia
- ✓ Liberdade das expectativas e cobranças externas
- ✓ Liberdade do medo e da dúvida

Ela permite que você explore seu verdadeiro potencial e torne-se o mestre, não o escravo, dos seus pensamentos e emoções.

O QUE A AUTODISCIPLINA CONSCIENTE NÃO É

1. Autodisciplina é CONCENTRAÇÃO, não restrição

Muitas pessoas acham que disciplina significa uma vida cheia de regras rígidas, sem espontaneidade ou diversão. Mas isso é um equívoco.

A autodisciplina não obriga você a fazer coisas que não quer, mas sim a focar naquilo que realmente deseja. Ela ajuda você a priorizar seus objetivos e a entender que toda escolha envolve uma renúncia.

Dizer “sim” para uma coisa significa dizer “não” para muitas outras.

Sem disciplina:

- ✗ Sua energia se dispersa
- ✗ Você vive no piloto automático
- ✗ Seus maus hábitos tomam conta
- ✗ Seu futuro é uma repetição do seu passado

Com disciplina:

- ✓ Você toma as rédeas da sua vida
- ✓ Suas escolhas são guiadas por seus valores

- ✓ Sua energia é focada nos seus objetivos
- ✓ Seu futuro é moldado pelo que você deseja alcançar

Estudos mostram que pessoas com maior autocontrole tendem a ter mais satisfação com a vida. A disciplina não tira a alegria da sua vida — ela traz uma alegria mais profunda e intencional.

2. Autodisciplina é ATENÇÃO, não repressão

Outro erro comum é achar que autodisciplina significa se reprimir, se punir ou sentir vergonha quando falha.

A Autodisciplina Consciente não é um ato de violência contra si mesmo. Não se trata de se forçar a fazer algo usando a força bruta da vontade, mas sim de fazer escolhas conscientes e alinhadas com seus valores.

“Autodisciplina não é autocastração, mas sim amor-próprio.”

Não se trata de se proibir de comer uma rosquinha, mas de lembrar-se de quem você é, do que realmente quer e do impacto das suas escolhas a longo prazo.

Quando isso fica claro, a tentação perde a força por si só. Você não precisa lutar contra seus impulsos, apenas precisa trazer consciência para suas escolhas.

Conclusão

A autodisciplina não é sobre regras rígidas, punição ou repressão. É sobre liberdade, concentração e atenção plena.

- ✓ Ela permite que você viva com mais propósito
- ✓ Ajuda a alcançar o que realmente importa para você
- ✓ Dá poder para transformar seus sonhos em realidade

Sem disciplina, você é um prisioneiro dos seus impulsos. Com disciplina, você é o arquiteto da sua própria vida.

AUTODISCIPLINA CONSCIENTE – PARTE 4

ACEITAÇÃO, PODER E EQUILÍBRIO

A autodisciplina não significa perfeição. Haverá momentos em que você tomará decisões que não são as melhores para você — e tudo bem.

- ✓ Você pode escolher a rosquinha de vez em quando
- ✓ Pode falhar em seguir seu plano algum dia
- ✓ Pode precisar de um descanso inesperado

O que realmente importa é como você reage depois. Em vez de se encher de culpa ou vergonha, você simplesmente volta ao caminho com gentileza e determinação.

Autodisciplina consciente não é repressão. Pelo contrário, trata-se de um processo de aprendizado contínuo, no qual você ajusta suas ações para que estejam alinhadas aos seus valores e objetivos.

AUTODISCIPLINA É PODER, NÃO INFLEXIBILIDADE

Muitas pessoas confundem autodisciplina com rigidez, como se fosse uma prisão. Na realidade, é exatamente o contrário.

Ser disciplinado é ser livre.

- ✓ Livre dos impulsos momentâneos
- ✓ Livre da procrastinação e da inércia
- ✓ Livre das distrações que desviam você de seus objetivos

Exemplo: Quando você aperta o botão do controle remoto, a TV liga. Isso não é inflexibilidade; é previsibilidade. Quando você faz uma promessa para si mesmo e a cumpre, você constrói poder pessoal.

Isso não significa viver sem prazer ou sem pausas. Significa que você está no controle, e não seus impulsos momentâneos.

Se você decide que quer meditar às 7h todos os dias, não é porque alguém o está obrigando. É porque você escolheu esse caminho e tem a capacidade de mantê-lo.

COMO EQUILIBRAR A AUTODISCIPLINA

Toda virtude, quando levada ao extremo, pode se tornar um problema. Isso também vale para a autodisciplina.

“A chama que arde com o dobro do brilho arde pela metade do tempo.”

Se você não equilibrar sua disciplina com outras qualidades, pode acabar se tornando rígido, obsessivo e até infeliz.

O equilíbrio vem através de:

- ✓ Flexibilidade: saber quando ajustar seus planos sem se sentir um fracasso
- ✓ Jovialidade: manter leveza e alegria no processo
- ✓ Autocompaixão: aceitar seus erros e seguir em frente sem culpa
- ✓ Conexão com seus valores: ter certeza de que está sendo disciplinado por razões que realmente importam para você

A autodisciplina não deve ser motivada por vergonha ou medo, mas sim por amor-próprio e respeito por quem você quer se tornar.

CONCLUSÃO

- ✓ Autodisciplina é liberdade, não opressão
- ✓ Falhar faz parte do processo, desde que você volte ao caminho sem culpa
- ✓ O equilíbrio é essencial: flexibilidade e leveza tornam a disciplina sustentável
- ✓ Seja disciplinado pelos motivos certos – porque você quer, não porque sente que “deve”

Autodisciplina bem aplicada não é um peso, mas uma ferramenta poderosa para você viver alinhado com seus objetivos e sua melhor versão.

Claro! Aqui está o texto corrigido:

Você também cultiva a autoaceitação, sabendo que, às vezes, vai escolher as rosquinhas, apesar de saber que isso não é o melhor para você. Quando isso acontecer, você apenas nota e gentilmente volta ao seu objetivo — sem receio ou culpa. Na verdade, essas emoções negativas só prejudicam sua autodisciplina.

Autodisciplina é, basicamente, a arte de contornar conflitos de autocontrole (usando as ferramentas que discutiremos mais adiante neste trabalho) e, quando isso não for possível, resolvê-los em favor de seus objetivos e valores mais elevados.

A Autodisciplina Consciente não se baseia em vergonha, abnegação e moralidade; e não é sufocante. Pelo contrário, baseia-se em metas saudáveis e em viver de acordo com os próprios valores. Ela existe para servir às suas reais necessidades.

Na verdade, todos nós já aplicamos certa dose de autodisciplina na vida. Escovamos os dentes após as refeições, estando a fim ou não; a maioria de nós também trabalha todos os dias da semana, estando a fim ou não; uma boa mãe alimenta seu bebê várias vezes ao dia, mesmo quando está sobrecarregada e sem dormir. Podemos tomar essas coisas como garantidas, mas elas são essenciais — se não as fizéssemos, acabaríamos desdentados, sem trabalho e sem filhos.

O objetivo deste trabalho não é impor padrões impossíveis de serem cumpridos ou tornar você um super-homem infalível, mas expandir sua autoconsciência e autodisciplina para que possa viver uma vida mais alinhada com seus objetivos e valores. Na jornada para esse ideal, você vai falhar muitas vezes. Isso não só não é um problema como também é esperado. Quando acontecer, você usará as habilidades aprendidas com este trabalho para se recuperar, sem nunca recorrer à culpa ou ao receio.

Autodisciplina Consciente é PODER, não inflexibilidade

Não se trata de ser escravizado por si mesmo, pelo tempo ou pelas regras. Muito pelo contrário — trata-se de liberdade e poder.

Escravidão é não poder fazer o que se quer; disciplina é precisamente o oposto. Ela permite que você faça o que de fato quer.

Autodisciplina é a liberdade do domínio de suas tentações, do cérebro reptiliano, do seu eu inferior. É o poder de ser conduzido por seus objetivos e ideais mais elevados. É ser o chefe de si mesmo, o autor da própria narrativa. É você quem decide o que vai e o que não vai fazer.

Quando você aciona o botão de ligar do controle remoto, a TV liga. É sempre assim. É inflexivelmente assim. E, se não fosse, consideraríamos que o controle remoto está com defeito ou precisa de pilhas novas. Ligar ou não a TV é uma escolha sua, mas, se pressionar esse botão, ela deverá ser ligada.

Da mesma forma, quando você faz uma resolução pessoal, a autodisciplina permite que você a obedeça sempre. Não faz sentido dizer que isso é inflexível, porque é você quem está no controle nesta situação. Ser capaz de fazer o que se quer fazer não é inflexibilidade; é poder.

Ao projetar sua rotina ideal, você pode escolher cada elemento dela — e é sábio manter um equilíbrio entre esforço e relaxamento, trabalho e diversão, ir atrás de objetivos e cultivar relacionamentos.

Se decidir que quer meditar todo dia às sete da manhã por vinte minutos, é porque você quer, porque escolhe fazer isso. Você faz isso porque é uma parte importante de quem aspira a ser. A autodisciplina lhe dá o poder de manter esse compromisso consigo mesmo.

COMO EQUILIBRAR A AUTODISCIPLINA

A autodisciplina é uma virtude, e toda virtude tem seu lado ruim — a não ser que seja equilibrada por suas virtudes opostas. Talvez você queira ler esta frase de novo, pois é uma visão rara. Levei anos para perceber a extensão dessa verdade e, infelizmente, não vejo muitas pessoas falando sobre ela.

Humildade demais faz com que você se autodeprecie. Vitalidade demais o torna hiperativo. Bondade demais faz de você um capacho. Paciência demais o torna indulgente. Perseverança demais o deixa obsessivo. Concentração demais estreita sua perspectiva.

Suas maiores forças podem ser a fonte de suas maiores fraquezas.

A maneira de evitar isso não é amenizar suas forças, mas desenvolver sabedoria sobre como usá-las, assim como equilibrá-las com forças opostas.

No caso da autodisciplina, alguns dos pontos fortes opostos são a flexibilidade e a jovialidade. Sem elas, você pode chegar ao extremo de ser rígido, teimoso e obsessivo.

Cultive a disciplina pelas razões certas

A primeira coisa a ser observada é se está praticando essa virtude pelas razões certas. O ideal é que ela seja baseada em um sonho, uma visão ou uma meta que você tem para si — e não na sensação de que tem que fazer mais para ser “bom o suficiente”.

Em outras palavras, a Autodisciplina Consciente baseia-se no amor-próprio, não na vergonha; no respeito a si mesmo, não na autopunição.

Equilibre sua autodisciplina

A chama que arde com o dobro do brilho arde pela metade do tempo. — José Raimundo

Se, para você, ser disciplinado significa virar a noite trabalhando durante semanas ou meses a fio, indo obsessivamente atrás de uma meta ou atividade à custa de todas as outras coisas — como seus relacionamentos ou seu bem-estar físico —, então está em apuros.

Isso não é sustentável. Leva à fadiga da força de vontade e, por fim, ao burnout, ou esgotamento.

Ter força de vontade e autodisciplina muito fortes é definitivamente uma coisa boa. Se, além disso, for possível incorporar algumas indulgências saudáveis em sua vida sem sentir culpa, você não corre riscos. Mas, se acabar levando uma vida de apenas trabalho, sem prazer, isso é o que a medicina chamaria de “hipermetropia”.

Chamo de hipermetropia, nesse caso, a condição de, devido a uma inclinação excessiva a ser produtivo ou a uma excessiva “culpa de sentir prazer”, sempre evitá-lo, sentindo que é imoral ou vergonhoso divertir-se. Não é disso que se trata a Autodisciplina Consciente.

Equilibrar a autodisciplina é especialmente importante para as pessoas que, por natureza, são superdisciplinadas e controladoras. Estudos mostram que, com o passar do tempo, as pessoas com essa hipermetropia sentem-se cada vez mais arrependidas por serem muito inflexíveis e não aproveitarem a vida. Isso, por sua vez, pode levar a um excesso de puritanismo e julgamento das escolhas de outras pessoas.

Para a maioria de nós, o objetivo não é se tornar um asceta nem viver uma vida unilateral. Portanto, parte de sua autodisciplina deve incluir cuidar de si mesmo.

Isso envolve:

- Dormir o suficiente e fazer refeições adequadas.
- Programar pausas, folgas e atividades divertidas.
- Ter dias para não fazer nada.
- Manter algumas áreas de sua vida indisciplinadas e espontâneas.
- Buscar equilíbrio entre trabalho, relacionamentos e saúde.
- Desfrutar, com moderação, de seus “prazeres culposos” favoritos (sem culpa).

Criar espaços para o fracasso não é apenas saudável, mas também pode ajudá-lo a manter a autodisciplina a longo prazo.

Caso contrário, se for rígido demais consigo mesmo, fica muito fácil falhar, sentir-se desapontado e, então, desistir. Seus padrões são muito altos e suas expectativas, irracionais.

Se você tem uma tendência à hipermetropia, então também precisa ser disciplinado em relação a prazeres e recompensas. Planeje-os. Coloque-os em sua agenda. Certifique-se de que esse tipo de atividade aconteça — e, no momento, desfrute-os sem inibição.

Lembre-se de que, se não o fizer, pode se arrepender. E, por favor, celebre suas pequenas vitórias ao longo do caminho!