

Conquiste seu futuro com equilíbrio

Fonte: www.motivaonline.com.br

Por Fernando Oliveira, palestrante motivacional, empresário e ator.

E-mail: fernando@fernandooliveira.com.br

Site: www.fernandooliveira.com.br

A grande maioria das pessoas começa o ano com a corda toda. Algumas procurando recuperar o tempo perdido, outras elaborando um planejamento para o decorrer do ano e uma boa parte já colocando em prática as metas estabelecidas no final do ano anterior. Se você se encaixa em qualquer uma das alternativas eu fico feliz por saber que está entusiasmado para promover grandes realizações na sua vida este ano! Mas, quero dar um alerta importante. Fique atento para não repetir um velho padrão que muitos de nós corremos o risco de absorver sem nos dar conta.

É bem provável que você já tenha reparado os entusiasmados corredores da São Silvestre. Todos eles têm um propósito que desejam cumprir a todo o custo e, para isso, quando ouvem o sinal de largada saem correndo em disparada, tentando ultrapassar, desviar e correr, correr, correr para alcançá-lo. Aqueles que não têm um preparo físico adequado vão perdendo a ânsia de atingir o objetivo na mesma proporção que falta o fôlego e se rendem já nas primeiras esquinas. O padrão a que me refiro induz muitas pessoas a agirem da mesma forma.

Quando se inicia um novo ano, as esperanças se renovam. As pessoas se abastecem de um elevado grau de entusiasmo e garantem a si próprio que colocarão muitos projetos em prática já no mês de janeiro, mas conforme os dias vão passando, começam a perder o fôlego. Aquelas roupas de ginástica novinhas vão sendo esquecidas na gaveta, o curso de inglês que começou com tanto entusiasmo já não está mais tão legal assim, os livros que prometeu ler vão ficando no criado mudo, enfim, começam a repetir um velho padrão: desistir dos próprios sonhos e daquilo que se comprometeu a realizar.

Mas, isso pode e deve ser rompido. Padrões não são regras e podem ser

exceção na sua vida. Ter temperança, ou seja, equilíbrio para viver a vida de maneira saudável e produtiva é a condição necessária para isso. Alguns estudos mostram que o ser humano só é capaz de colocar a atenção em uma coisa de cada vez, porém, nós insistimos em realizar várias coisas ao mesmo tempo, promovemos uma auto-exigência para isso e desencadeamos o estresse, um desempenho menos produtivo e até problemas sérios de saúde.

Trabalhamos demais, exigimos muito de nós mesmos, nos punimos quando não atingimos o que estabelecemos, mas, muitas vezes não reservamos um tempo para nós mesmos, para avaliar nossas reais condições e muito menos para rever sonhos. Muitas pessoas quando encontram dificuldades simplesmente desistem de seus objetivos. Se isso está acontecendo ou já aconteceu com você, se você vem desejando ardentemente tirar um período de férias (mesmo que tenha acabado de retornar às suas atividades), eu recomendo que você observe o que realmente é importante para a realização dos seus planos. Assumir compromissos demais e metas muito altas podem gerar estresse, desânimo e desmotivação.

Não sonhe os sonhos alheios, muito menos estabeleça um ritmo que não é seu. Você só precisa aceitar-se e caminhar conforme o seu ritmo. Ser passivo ou reativo não vai levá-lo muito longe. Por outro lado, ações sistemáticas e persistência podem levá-lo aonde você, talvez, não tenha ainda pensado. Escolha fazer aquilo que realmente você definiu e faça com a dedicação de alguém que já chegou lá! O sucesso se constitui de planejamento, paciência e trabalho árduo. Persista, você chegará onde deseja.