

Muitos começos. Poucos términos

Muitas pessoas são peritas em iniciar coisas, mas quase nunca terminam. A vida fica assim com muitos começos e poucos términos, como um corredor que nunca alcança a chegada. A razão para isso acontecer vem das mais diversas origens: muitos culpam a falta de tempo, a perda de interesse, a mudança de planos ou o simples fato de desistirem.

Costumo ouvir as mais diversas desculpas para isso acontecer, mas fundamentalmente, elas se resumem a uma tríade de fatores: falta de relevância, falta de foco e auto-sabotagem. Muitos começam a academia e param alguns meses depois, iniciam o regime e param no meio, começam a escrever o livro e não terminam, engatam um romance e perdem o ritmo, abrem uma empresa e fecham antes mesmo de dar certo, entre outros exemplos.

Se começamos algo que não é, que não tem uma real importância, mais cedo ou mais tarde iremos desistir. Às vezes, pela urgência do momento, acabamos prometendo coisas, mas que sem uma relevância perderá completamente o sentido com o passar do tempo.

Ache sentido para as coisas que começar. Isso se faz com o coração e não apenas com a razão. Quando começar algo, pense na relevância além do objetivo: você não está fazendo um curso de inglês, você está garantindo a viagem dos seus sonhos; você não está de regime, você está na busca de saúde, de um namoro ou da vida; você não está escrevendo um livro, você está construindo sua próxima casa; você não está na faculdade, você está garantindo sua realização profissional.

Se não houver relevância, nem perca seu tempo, pare antes de começar!

Depois que a relevância for descoberta vem a necessidade de focar. Quem quer muitas coisas ao mesmo tempo, acaba tendo dificuldades de executá-las. Quem quer tudo, pode ter tudo, desde que foque em apenas uma coisa por vez.

Sem um foco definido, os resultados demoram a aparecer, e a pessoa acaba desmotivada e deixa mais um término para depois. Nossos estudos demonstram que uma pessoa não consegue ter resultados se focar em mais de duas metas por semana. É possível ter diversas, mas selecione as mais relevantes para focar semanalmente.

Com o foco definido, fica fácil criar um plano de ação, marcos de controle e indicativos de progresso. É muito mais fácil planejar poucas coisas do que uma diversidade de objetivos.

A falta de foco nos dá preguiça, achamos outra coisa mais interessante, ficamos sem saber por onde começar. Foque nos seus términos e não em seus começos.

E por último, vale ressaltar a auto-sabotagem. Este é um dos fatores mais comuns para impedir os términos. Muitas pessoas começam a lutar por seus objetivos, mas no meio do caminho acabam auto-sabotando a execução. Imagine que alguém tem uma meta de ter R\$ 1 milhão de reais na sua conta em 20 anos. No meio do caminho, essa pessoa começa a gastar mais do que deveria e nunca consegue se aproximar da quantia. Este é um grande exemplo em que ocorre a auto-sabotagem, porém, muitas vezes, ela não é percebida.

Alguns possuem uma crença (muitas vezes com origens na infância) de que quem tem muito dinheiro é desonesto ou que o dinheiro é sujo. Esta crença também dificulta a realização dos seus objetivos por trazer a culpa pela conquista dos mesmos.

Assim, nunca conseguirão ter esse dinheiro, porque inconscientemente não querem ser ladrões e nem ter algo sujo.

Desta forma, encontrarão um meio de nunca chegar neste objetivo. Parece loucura, mas as razões psicológicas são grandes fatores que acabam levando a desistir dos sonhos.

Para alcançar seus términos, descubra o que pode estar sabotando você, visualize diariamente o seu objetivo realizado e os benefícios que ele trará para você e, principalmente, aprenda a lidar com os obstáculos que aparecerão no meio do caminho.