

CONSTÂNCIA A CHAVE DO SUCESSO

Apresentação

Constância é a qualidade de ser contínuo, persistente e firme em ações, sentimentos ou propósitos. O conceito se refere à permanência no mesmo estado ou atitude ao longo do tempo, à firmeza de ânimo e à assiduidade no cumprimento de deveres ou objetivos. Em outras áreas, como na Psicologia da Gestalt, o termo descreve a capacidade de perceber um objeto como sendo o mesmo, mesmo quando as condições de observação mudam.

O que te faz iniciar um processo de mudança é diferente do que te faz mantê-lo. As expectativas futuras são superimportantes no início do processo de mudança. À medida que se inicia a mudança, a discrepância entre onde estamos e onde queremos chegar diminui. Já a manutenção dos novos comportamentos se dá devido à satisfação que sentimos diante dos resultados alcançados. Agora, o que faz sairmos da estaca zero até o nosso objetivo final é a constância.

Quando falamos em constância, geralmente estamos nos remetendo à manutenção da mudança e consolidação de hábitos desejáveis. A ideia de que apenas 21 dias de manutenção de um novo comportamento o transforma em hábito foi bastante disseminada, mas na verdade, um estudo recente de Jane Wardle, da University de Londres, publicado em um jornal da Europa, afirma que para consolidar uma mudança comportamental é necessários 66 dias. Isso quer dizer que precisamos nos esforçar mais um pouco, mas adiciono que não precisa ser um processo penoso.

Objetivo

O conceito central desta palestra é levar ao ouvinte a consciência e a importância de trabalhar a constância em todas as áreas de sua vida.

Inspira-lo em seus objetivos, e cultivar a decisão de perseverança e confiar em seus sonhos e objetivos de vida.

OS TRÊS PILARES DO SUCESSO

- . Decisão
- . Persistência
- . Confiança

A constância em nossa vida começa com uma decisão.

Decisão de que? Indagamos!

Decisão em admitir que precisamos de uma mudança, um aumento, perder uns quilinhos a mais, focar na academia, um emprego novo, um cargo mais alto, abrir uma empresa, mudar a rotina de casa, salvar o casamento, deixar uma amizade toxica, entre tantas outras coisas que precisamos fazer no dia a dia ou para uma mudança definitiva de futuro.

Mas no caminho de decisões como estas enfrentamos um monstro que muitos perdem a batalha para ele no decorrer do caminho, a persistência.

Persistência nada mais e do que o ato de repetir inúmeras vezes ou todos os dias a mesma rotina, a mesma decisão, mesmo que em alguns dias precisemos lhe dar com o famoso ``dia nublado`` que é algo que todo ser humano passa uma hora ou outra. Os dias nublados nada mais são do que uma prova de teste no meio do caminho da decisão e muitos são reprovados, pois tiveram forças para decidir, para persistir, mas não tem confiança se todo esse esforço valera a pena, se veem saindo na linha de partida, mas não se veem chegando na linha de chegada.

Tem orgulho de contar que decidiram que insistiram, mas tem vergonha de contar que falharam, tem vergonha de levantar após a queda pois a sua confiança só era válida quando tudo estava indo bem.

Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam, e a prova das coisas que não se vêem.

Hebreus 11,1

Palestrante:

DAYANE SOUZA