

Não deixar para amanhã o que pode ser feito hoje

Uma pessoa de sucesso é uma pessoa cujo objetivo e ambição o incendeia, ele vive uma vida plena e rica até que conquiste o destino e mesmo se não, o próprio caminho é a recompensa com uma sensação de satisfação e como se costuma dizer não só o caminho para a felicidade, mas também a felicidade ao longo do caminho.

Uma pessoa não pode ficar satisfeita com o "combustível" de um objetivo nobre, mas precisa que a estrada também seja agradável

O princípio da ênfase é de fato uma meta estimulante que a própria busca do caminho para o qual desperta a pessoa e a pessoa está disposta a fazer muito para alcançá-lo

E quanto mais uma pessoa sente esperança de uma ação mais eficaz, mais ela está disposta a se esforçar e se esforçar. Esta é uma parte essencial da expressão da personalidade da pessoa, como está escrito no livro de Yiof (5:7): "*haadam laamal iurd-* o homem nasceu para o esforço"

Para adquirir autodisciplina tentaremos tocar em vários níveis e dimensões, a primeira coisa que é muito importante é o hábito da autodisciplina, é importante que uma pessoa introduza a autodisciplina como parte de sua linguagem de pensamento no dia a dia.

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

Por exemplo: um dia pode ser autodisciplina no assunto da comida, ou seja, que no café da manhã comerei somente tal e tal comida, comer devagar, com calma, que não seja alimentação compulsiva.

Outro dia trabalhar no assunto de prestar atenção no que os outros querem dizer e com isso saber o que sentem consigo mesmos, conversar conversas positivas sem fofocas e calúnias...

Pensar e internalizar que a autodisciplina não é um acontecimento aleatório, mas sim um estilo de vida.

É possível começar a definir a autodisciplina todos os dias em uma área. Com isso, não nos estressamos com a autodisciplina, mas também não desistimos completamente de nós mesmos, e sim começaremos a tornar a autodisciplina parte de nosso sistema de pensamento, acostumando-nos todos os dias a outra área. Porém não em uma área que deveria exigir muito tempo significa pressionar, limitar e isso não faz muito também, porque quando colocamos muita pressão nesse músculo chamado autodisciplina, às vezes pressiona demais e ativa esse músculo ele cansa e a pessoa fica completamente desanimada.

E quando começar com autodisciplina? A resposta é começar imediatamente agora e hoje.

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)

Nosso cérebro nos convence facilmente de que podemos começar amanhã porque amanhã o tempo está melhor, ou amanhã a empresa será mais amena comigo, ou amanhã terei mais sucesso na escola

E assim conseguimos enganar-nos que realmente amanhã será um dia especial e tão diferente como se amanhã fosse condições novas e mais fáceis para nós. A pessoa deve ter a certeza que isto não acontecerá, pois não devemos esperar pelo dia especial mas sim devemos criar o dia especial.

Não vamos esperar pelo dia de sorte, mas criar o dia de sorte.
Não vamos esperar pelo dia especial, mas criar o dia especial,
não vamos esperar pelo amanhã, mas criar o amanhã

A ilusão de que começamos amanhã é apenas uma grande capacidade da dimensão humana preguiçosa para acalmar a consciência de uma pessoa para continuar seus hábitos negativos, o que não só não ajudará uma pessoa a começar um novo dia amanhã, mas amanhã terá um dia mais difícil do que hoje. Amanhã é um dia especial, amanhã é um dia em que o tempo vai se adequar para fazer uma mudança na vida, tudo parece lindo e bom, mas amanhã é sempre um dia mais difícil para mudar porque outro dia se passou, este dia continuamos com os hábitos negativos e eles tornam cada vez mais difícil para nós fazermos uma mudança.

Para contatos

marcioarie@gmail.com

+972586188993 (what's app)