

SE VOCÊ QUER MUDAR...

Quantas vezes você já tentou mudar algo em sua vida e, depois de algumas horas ou dias, simplesmente desistiu? Você queria, começou bem, mas desistiu. Todo o entusiasmo e força deram lugar a desânimo e indiferença. Isso acontece com muitas pessoas, talvez com a grande maioria delas. Falta algo que as impulsiona o bastante para que implementem a mudança. Steve Scott sugere que um dos grandes motivos para isso acontecer é a falta de persistência (S. J. Scott. *Bad Habits no More.*). Persistir – ou permanecer insistindo, como ele bem lembra – é o que de fato fará diferença entre o que seguiu em frente e aquele que parou no meio do caminho. A grande questão é como persistir. E aí algo prático pode ser feito: implementar um plano de mudança. Mais do que iniciativas de mudança, é importante ter um plano em mente, ter um caminho a ser percorrido com toda a disciplina necessária.

Um plano de mudança precisa ser estabelecido por um tempo significativo. Um estudo realizado por Phillippa Lally e seu time de pesquisa sugere que são necessários pelo menos 66 dias de rotina para se implementar algo novo (S. J. Scott. *Bad Habits no More.*). Isso significa que se você manter o entusiasmo e o desejo de mudar por cerca de dois meses, implementando ações relacionadas a essa mudança, é bem possível que a mudança aconteça definitivamente, e a vontade de desistir dê lugar a um novo posicionamento diante da vida, das pessoas ou de algum projeto a ser implementado.

Nesse tempo estabelecido, são importantes alguns elementos bem práticos que se tornarão impulsionadores da mudança. O primeiro deles é a **razão para mudar**. Você tem clareza dos motivos da mudança? Qual é a motivação de seu desejo de mudar algo ou realizar alguma coisa? Se você não tiver uma razão sólida para mudança, então, qualquer situação o fará desistir. Lembre-se constantemente da necessidade de mudar e isso lhe dará energia para manter o plano de mudança. O segundo elemento é **ter consciência dos obstáculos**. Se você não tem consciência dos obstáculos que estão a sua frente, eles o assustarão quando aparecerem e isso poderá causar um impacto forte o bastante para o fazer desistir. Esteja atendo quanto aos obstáculos. Tente antecipá-los e já conte com eles, assim, ao aparecerem, não o assustarão. Quando temos consciência dos obstáculos a serem enfrentados, nós nos sentimos mais fortes quando eles aparecem, não nos pegam de surpresa. E, por fim, **abasteça sua mente e coração com os resultados que a mudança trará**. Sonhe com seu plano já implementado e como isso será benéfico e produtivo. Tente enxergar todos os resultados que trarão alegria ao seu coração e um senso de realização capaz de energizar totalmente seu dia e lhe dar força para resistir mesmo diante das maiores adversidades.

Se você quer mudar, precisa não apenas de vontade e disposição, mas também de um plano a ser desenvolvido para isso. Faça seus planos para a mudança. Tenha suas razões bem claras em mente. Conscientize-se dos obstáculos. E sonhe com os resultados que as mudanças trarão. Pronto: agora, é persistir na mudança e implementar todas as ações envolvidas nisso.

Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez

prgimenez@prgimenez.net

www.prgimenez.net