

PODER DA DISCIPLINA



**GUIA BÁSICO PARA DOMINAR A PRODUTIVIDADE, SER PRODUTIVO
NO TRABALHO E CRIAR NOVOS HÁBITOS COM AUTODISCIPLINA**

SUSAN ANDERSON

PODER DA DISCIPLINA
Guia Básico Para Dominar A
Produtividade, Ser Produtivo
No Trabalho e Criar Novos
Hábitos Com Autodisciplina

por SUSAN ANDERSON

Este Valioso Livro Pertence A:

ÍNDICE

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 2 - O QUE É FORÇA DE VONTADE E AUTO-DISCIPLINA

CAPÍTULO 3 - POR QUE VOCÊ PRECISA DE DISCIPLINA?

CAPÍTULO 4 - PERSEVERANÇA

CAPÍTULO 5 - FORÇA INTERIOR

CAPÍTULO 6 - COMPARANDO FORÇA DE VONTADE COM RESOLUÇÕES

CAPÍTULO 7 - COMO O AUTOCONTROLE SE LIGA

CAPÍTULO 8 - CONCENTRAÇÃO

CAPÍTULO 9 - CRESCENTE FORÇA DE VONTADE E AUTODISCIPLINA

CAPÍTULO 10 - CONCLUSÃO

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

Como forma de agradecer você por estar lendo este livro, também irá gostar deste curso na Udemy.

Clique no link abaixo e receba um valor promocional para acessar o curso "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Como lidar com as suas emoções".

Aprenda o poder das emoções para vencer seus medos e alcançar suas metas e seus objetivos usando a Alquimia da Mente, Neurociência e Psicologia, aprenda os segredos das pessoas que possuem maior Inteligência Emocional em suas vidas e em suas carreiras profissionais, como lidar melhor com sua ansiedade e seu imediatismo em sua vida e como treinar e criar uma metodologia eficiente de emoções durante momentos tensos e negativos.

Para acessar este Bônus Especial com um valor promocional, por favor, clique no link abaixo:

<http://bit.ly/inteligenciaemocional-udemy>



CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

Ocasionalmente, você quer dar um passeio, sabendo o quão bom é para a sua saúde e o quão fantástico você se sente depois; no entanto, você se sente com preguiça e gostaria de assistir televisão. Você pode estar ciente do fato de que precisa alterar seus hábitos alimentares ou parar de fumar; ainda assim, não possui poder e obstinação internos para alterar esses hábitos.

Isso parece familiar? Quantas vezes você declarou: "Eu gostaria de ter força de vontade e autodisciplina"? Quantas vezes você começou a fazer alguma coisa, apenas para parar depois de um tempo? Todos nós tivemos experiências como essas.

Todo mundo tem alguns vícios ou hábitos que gostariam de superar, como fumar, comer em excesso, preguiça, procrastinação ou falta de autoafirmação. Para dominar esses hábitos ou vícios, é preciso ter força de vontade e autodisciplina. Eles fazem uma grande diferença na vida de todos e trazem força interior, autodomínio e determinação.

CAPÍTULO 2

O QUE É FORÇA DE VONTADE E AUTO-DISCIPLINA

A força de vontade é o poder de subjugar a preguiça e a procrastinação. É o poder de comandar ou rejeitar impulsos desnecessários ou prejudiciais. É o poder de chegar a uma decisão e segui-la com obstinação até sua conquista bem-sucedida.

É o poder interior que anula o desejo de entrar em hábitos desnecessários e inúteis, e a força interior que supera a oposição emocional e mental interna para agir. Está entre os fundamentos do sucesso, tanto espirituais quanto materiais.

A autodisciplina é o associado da força de vontade. Ele fortalece a resistência para se segurar no que quer que se faça. Ele transmite o poder de suportar adversidades e problemas, físicos, emocionais ou mentais. Ele atribui o poder de rejeitar satisfação imediata, a fim de obter algo melhor, mas que exige esforço e tempo.

Por trás da disciplina

Todo mundo tem impulsos internos, inconscientes ou parcialmente conscientes, fazendo-os declarar ou fazer coisas que mais tarde lamentam ou fazem. Em muitas ocasiões, os indivíduos não pensam antes de falar ou agir. Ao formular esses dois poderes, torna-se intolerante os impulsos subconscientes internos e deriva o poder de rejeitá-los quando não são para o seu próprio bem.

Esses dois poderes nos ajudam a escolher nosso comportamento e reações, em vez de sermos dominados por eles. Sua posse não tornará a vida feliz ou chata. Pelo contrário, você se sentirá mais poderoso, responsável por si e pelo seu ambiente, feliz e gratificado.

Quantas vezes você se sentiu impotente, preguiçoso ou tímido para realizar algo que desejava agir? Você é capaz de ganhar força

interior, iniciativa e poder para tomar decisões e segui-las. Acredite em mim; não é difícil desenvolver esses dois poderes. Se você é sincero e está disposto a se fortalecer, certamente terá sucesso.

Neste livro, você encontrará alguns exercícios e estratégias para desenvolver essas habilidades. Esses exercícios fáceis, mas eficazes, podem ser realizados em qualquer lugar e a qualquer momento. Vá devagar e gradualmente e verá como fica mais forte e sua vida começa a melhorar.

Há um equívoco na mente do público em relação à força de vontade. Pensa-se erroneamente que é algo árduo e difícil, e que é preciso exercer e tensionar o corpo e o cérebro ao expressá-lo. É um conceito totalmente errado. Esta é uma das razões por indivíduos evitar utilizá-lo, embora eles estão conscientes de sua força o bem. Eles reconhecem o fato de que o uso da força de vontade em suas vidas e negócios os ajudará grandemente e que eles precisam fortalecê-la, mas não fazem nada a respeito.

A força de vontade fica mais forte adiando e não permitindo a expressão de ideias, sentimentos, ações e reações insignificantes, desnecessárias e prejudiciais. Se essa energia economizada não for permitida expressão, ela será armazenada dentro de você como uma bateria e ficará disponível no momento da necessidade. Ao ensaiar exercícios adequados, você desenvolve seus poderes da mesma maneira que um indivíduo que treina seus músculos para fortalecê-los.

CAPÍTULO 3

POR QUE VOCÊ PRECISA DE DISCIPLINA?

Por que você exige autodisciplina? O que isso pode fazer por você e vale a pena o trabalho de desenvolvê-lo?

Entre as principais características da autodisciplina está o poder de renunciar à gratificação e ao prazer instantâneos e imediatos, em favor de algum ganho maior ou resultados mais substanciais, mesmo que isso exija esforço e tempo.

A autodisciplina fornece a você o poder de manter suas decisões e segui-las, sem mudar de ideia, e é conseqüentemente um dos requisitos cruciais para a consecução de objetivos.

A posse da autodisciplina permite que você selecione e depois se apegue a ações, pensamentos e comportamentos, que levam à melhoria e ao sucesso. Da mesma forma, apresenta a você o poder e a força interior para superar vícios, procrastinação e preguiça e realizar o que quer que você faça.

Essa é uma habilidade realmente útil e necessária na vida de todos, e embora a maioria das pessoas reconheça sua importância, muito poucas fazem algo para desenvolvê-la e fortalecê-la.

Os porquês

Contrariamente à crença geral, a autodisciplina não é um comportamento grave e limitado ou um estilo de vida restritivo. É um poder interior realmente útil, que permite que alguém se segure e não desista, apesar de falhas e contratemplos. Ela concede autodomínio ao possuidor e o poder de resistir às tentações e distrações que tendem a atrapalhar o alcance de objetivos e metas. De fato, está entre os pilares mais cruciais do sucesso real e estável.

Agir da maneira mencionada acima leva à autoconfiança, ao autocontrole e à força interior, e à felicidade e satisfação.

A falta de autodisciplina pode levar ao fracasso em atingir metas, mesmo as menores, e a perda, problemas de saúde e relacionamentos, obesidade e outros problemas.

A vida frequentemente apresenta desafios e questões no caminho para o sucesso e a realização, e para se elevar acima deles, você deve se comportar com perseverança e persistência, e isso exige autodisciplina. Você também precisa dessa habilidade para curar e superar distúrbios alimentares, vícios, tabagismo, bebida e outros hábitos prejudiciais

- Autodisciplina estabelece interna força, caráter e estabilidade.
- Ajuda a controlar o apetite, inquietação, raiva e respostas naturais.
- Permite suportar todos os tipos de tentações desnecessárias, como comer demais, assistir muita televisão, fofocar, jogar ou correr riscos desnecessários.
- Ter autodisciplina aumenta consideravelmente suas chances de obter sucesso no que quer que você faça.
- Todas as grandes coisas da vida exigem tempo para crescer e produzir frutos, o que significa que você requer tolerância, paciência e obstinação, todas elas derivadas da autodisciplina. Esse poder pode ajudá-lo em sua ocupação, no trabalho, no estudo, no esporte, na meditação e em tudo o mais.
- Atualmente, os indivíduos desejam resultados instantâneos e gratificação instantânea, mas isso nem sempre é possível. Indivíduos que se destacam em seu campo selecionado geralmente estudam, fazem experimentos, cometem erros e aprendem com eles. Eles frequentemente se preparam e treinam a si mesmos, ocasionalmente até anos, como nos esportes, por exemplo. Se eles não tivessem disciplina, o que fornece força e paciência interiores, eles teriam jogado a toalha nos estágios iniciais.

- Um indivíduo com uma mente disciplinada controla o que ele diz, e pode, portanto, manter ótimos relacionamentos com os outros.
- O indivíduo autodisciplinado comumente impõe respeito aos outros, e não facilmente se sente magoado ou ofendido com o que as pessoas dizem ou fazem.
- Um indivíduo autodisciplinado tem mais controle para ver seus pensamentos e respostas.
- Com este poder, é mais fácil de passar a vida e realizar objetivos.

Esta lista pode continuar ...

CAPÍTULO 4

PERSEVERANÇA

Você completa o que começa? Você possui força interior suficiente para realizar o que começa a fazer?

Quantas vezes você começou a fazer algo com exuberância e energia e depois perdeu seu entusiasmo e vigor depois de um tempo?

Quantas vezes você fez promessas para si e para outras pessoas, com a intenção de segui-las, apenas para esquecê-las depois de um tempo?

Ocasionalmente, não concluímos o que começamos, pois reconhecemos que:

- Nós não realmente queremos o que nós começamos a fazer.
- Requer muito tempo ou dinheiro do que estamos dispostos a investir.
- Reconhecemos que existem coisas mais cruciais que queremos.
- Temos uma sensação de que esta não é a coisa certa a fazer.
- Frequentemente, fazemos promessas e começamos a fazer as coisas sem pensamento e análise anteriores. Começamos a fazer as coisas devido à exuberância temporária, em resposta a algo que vimos ou ouvimos, mas quando a exuberância diminui, o mesmo ocorre com o desejo de prosseguir.

Em todos esses casos, e outros semelhantes, nossa decisão de desistir do que estamos fazendo pode ser justificada ocasionalmente e injustificada em outros momentos. A questão começa quando paramos, devido à falta de discernimento e obstinação. Se nos falta autodisciplina e obstinação, como podemos

realizar qualquer coisa, mesmo pequenas tarefas diárias do dia-a-dia?

Como você se sente quando, vez após vez, desiste, por que lhe falta autodisciplina e obstinação? Você se sente desapontado? Você perde a fé em si mesmo para realizar as coisas?

A boa notícia é que você é capaz de desenvolver esses 2 ativos internos importantes:

- Pense antes de agir. Muitos dos projetos que encerramos, começamos sem pensar e analisar sua utilidade.
- Estabelecer suas prioridades antes de começar. O que é mais crucial agora?
- Sempre que sentir que está perdendo exuberância e interesse, considere e visualize as vantagens, e como o que você está fazendo irá beneficiar e melhorar sua vida e a vida de outras pessoas.

Não direi a você: “Se atenha ao que está fazendo, não importa o que faça”, porque se você receber essa frase, significa que lhe falta autodisciplina e obstinação, e essas palavras não o ajudarão. Você precisará desenvolver essas habilidades, mas como pode fazê-lo, se não conseguir terminar o que começa? Esta é uma situação de ciclo vicioso.

Você precisa de alguma medida de autodisciplina e também um forte incentivo para começar. Como você pode desenvolver autodisciplina e obstinação, se não tem o poder de perseverar?

A solução é começar com todos os exercícios projetados para desenvolver autodisciplina e obstinação, e com tarefas que você é capaz de realizar rapidamente.

Ao agir dessa maneira, você constrói autoconfiança e fé em si mesmo e, passo a passo, consegue realizar coisas que exigem mais esforço. Com o tempo, você poderá utilizar as habilidades que desenvolver, para acompanhar e se apegar a qualquer plano, projeto, objetivo ou resolução.

CAPÍTULO 5

FORÇA INTERIOR

Força de vontade é a força interior e o motor interno que se move em direção ao sucesso e à realização. É o poder que entra em ação em cada área da vida.

A força de vontade está entre as mais importantes e valiosas forças interiores, e sua falta ou presença destrói se você falhará ou atingirá seus desejos e aspirações e alcançará o sucesso.

A força de vontade é erroneamente considerada como uma qualidade pertencente apenas a indivíduos extremamente bem-sucedidos, que dependem de força e poder para atingir seus objetivos. A realidade é que ela pode ser desenvolvida por todos e é crucial, útil e desejável nos pequenos assuntos da vida, assim como na realização dos principais objetivos.

Se você geralmente se sente preguiçoso, desenvolver sua força interior o ajudará a superar essa preguiça. Se você geralmente tem pouca autoestima, se sente impotente e vulnerável ou não tem controle, fortalecer esse poder também o ajudará.

Poder interior

A força de vontade, que é a força interior, evidencia como o poder de comandar impulsos desnecessários e desvantajosos. Da mesma forma, manifesta-se como o poder de decidir, respeitar essa decisão e segui-la com perseverança até sua realização bem-sucedida. Este poder lhe dá coragem e força para suportar e dominar a resistência e a resistência interna e externa, problemas e dificuldades.

Há muitos que não têm força interior para declarar "não". Outras pessoas acham difícil seguir e afirmar suas ideias e noções. Alguns têm medo de agir e fazer mudanças ou não têm resolução e

obstinação para prosseguir com seus planos até o fim. Um poder seguro da vontade pode alterar tudo isso.

É o direito e o privilégio de todos formular esse poder. Todo mundo pode desenvolvê-lo em maior ou menor grau, dependendo do desejo, seriedade, ambição e tempo dedicados à formulação e fortalecimento dessa força interior.

Você não precisa de poderes extraordinários para formulá-lo. Você não precisa dormir em uma cama de unhas, jejuar ou ficar com um pé por dias, como fazem os faquires. O conceito de que o desenvolvimento da força de vontade exige que você sofra e mutila fisicamente não é honesto.

Desenvolver força de vontade e poder interior é um processo gradual que qualquer pessoa pode empreender. Alguns serão capazes de alcançar níveis mais altos de poder, enquanto outras pessoas alcançarão diferentes graus de desenvolvimento, mas o caminho está aberto a todos.

Você terá que desistir de alguns prazeres desnecessários e prejudiciais e alterar alguns hábitos prejudiciais, mas isso é para um bem maior. Você desiste de algo adverso ou inútil, a fim de adquirir força e poder que o ajudarão em cada área de sua vida. De fato, todo o procedimento pode ser transformado em um desafio absorvente, gratificante e interessante.

Treinar e exercitar sua força de vontade o encherá de força, coragem e autoafirmação. À medida que seu poder se desenvolver, será mais fácil você se livrar dos hábitos e atitudes que impedem uma vida mais benéfica. Você adquirirá força interior que o ajudará em sua ocupação e em casa, em seus relacionamentos, na realização de suas tarefas e na realização de suas aspirações.

- Quantas vezes você desejou ter mais força interior, autocontrole ou autodisciplina?

- Quantas vezes você não teve obstinação e resistência interna adequadas para seguir suas escolhas e planos?

- Você admira e respeita pessoas fortes, que venceram obstáculos e problemas e alcançaram longe, por causa da força interior que tinham?

A maioria das pessoas não nascem com força interior, mas pode ser desenvolvida como qualquer outra habilidade.

A força interior consiste em força de vontade, autodisciplina, autocontrole, obstinação, desapego, poder de concentração e paz de espírito. Essas habilidades são ferramentas cruciais e essenciais para o sucesso em todas as áreas da vida. Eles podem ser aprendidos e desenvolvidos como qualquer outra habilidade, mas, apesar disso, apenas alguns tomam medidas para desenvolvê-los e fortalecê-los de maneira ordenada.

Aqui estão alguns exercícios para fortalecer seus poderes internos que utilizam ações cotidianas comuns:

- Não ler o jornal por um par de dias.
- De tempos em tempos, beba seu café ou chá sem açúcar.
- Suba as escadas em vez de pegar o elevador.
- Estacione o automóvel um pouco mais longe do seu destino, para que você tenha que caminhar.
- De vez em quando, escolha não assistir a um de seus programas de televisão favoritos.
- Leia um livro que seja útil e esclarecedor, mas que você achar tedioso.
- Reduza seu desejo de separar as pessoas.
- Detenha seu desejo de responder com raiva.
- Tente sair da cama rapidamente em um dia de baixa temperatura.

Estas são apenas algumas ilustrações para mostrar como você é capaz de formular sua força interior. Ao ensaiar esses exercícios ou exercícios semelhantes, você adquire poder interior, que pode utilizar quando precisar. Ao ensaiá-los, você formula seus músculos

internos, assim como levantar halteres desenvolve seus músculos físicos

CAPÍTULO 6

COMPARANDO FORÇA DE VONTADE COM RESOLUÇÕES

A verdadeira força de vontade não tem nada a ver com chegar a resoluções emocionais. Estas são duas coisas totalmente diferentes. Há uma interpretação errônea básica do que significa força de vontade, e é frequentemente confundida com ações emocionais.

Ocasionalmente, em reação a situações ou eventos particulares, nós, no momento, queremos seguir uma atividade, objetivo ou desejo específico, entusiasmadamente e emocionalmente, começamos a fazer algo a respeito. A questão é que, depois de algum tempo, as emoções se acalmam e paramos o que começamos, pois não temos poder e força interior suficientes para continuar.

As diferenças

Frequentemente chegamos a resoluções e prometemos fazer algo, agir de uma maneira específica, estudar, procurar um emprego ou um parceiro e assim por diante, e podemos até começar a agir de acordo com nossas resoluções, mas isso acontece apenas por um tempo. Começamos com muito barulho, mas terminamos em silêncio. Chegamos a resoluções com entusiasmo e otimismo, mas depois perdemos a exuberância e paramos de fazer o que prometemos fazer.

Esse tipo de comportamento amortece o poder da vontade e nos faz perder a fé em nosso poder de utilizar nossa força de vontade. Então podemos até começar a confiar que a força de vontade é simplesmente um mito, uma coisa artificial. Esta é uma ideia imprecisa, pois nenhuma força de vontade real estava envolvida aqui.

Como afirmado anteriormente, a maioria das resoluções às quais os indivíduos chegam são desencadeadas por emoções. Eles chegam a eles em reação a alguma emoção ou pensamento forte, e raramente por causa do senso comum e de um pensamento sensato e equilibrado.

Os poderes motrizes por trás dessas resoluções são sentimentos e emoções, mas sentimentos e emoções não são imutáveis nem constantes. Um minuto você pode sentir que é capaz de subjugar o mundo, e um minuto depois você pode se sentir fraco e desajeitado, e tudo parece tão impossível de fazer.

Uma resolução tomada no calor do momento é geralmente inútil. A emoção que a desencadeou pode desaparecer um pouco mais tarde e não resta mais vontade de continuar a resolução. Um ponto crucial diferente para a mudança é que os hábitos subconscientes são mais poderosos do que qualquer resolução e geralmente dominam qualquer decisão e desejam mudanças.

Tudo isso leva os indivíduos a confiar que lhes falta força de vontade e a considerá-los artificiais, como uma fantasia, mas não é assim. Nenhuma força de vontade esteve envolvida em tais resoluções, simplesmente emoções e desejos temporários.

A verdadeira força de vontade é algo absolutamente diferente. Não é adquirido em um dia, mas exige treinamento por um período de tempo. Você não pode esperar que um indivíduo fisicamente fraco levante peso pesado, mas se ele se treinar regularmente, ele se tornará mais forte. É o mesmo com a fortificação do poder da vontade.

A verdadeira força de vontade não depende de sentimentos, emoções, entusiasmo impermanente ou otimismo. É uma habilidade formulada ao longo de um período de tempo e que pode se tornar um hábito. Após desenvolvê-lo, você poderá utilizá-lo quando e onde for necessário.

O treinamento da vontade também origina a autodisciplina, pois ambas as habilidades estão inter-relacionadas. Da mesma forma, esse treinamento origina concentração, obstinação, assertividade,

autoconfiança e força interior para chegar a decisões com uma atitude mental equilibrada e serena, e realizá-las até sua realização bem-sucedida. Você fica consciente de um poder interior fantástico, que é uma parte inseparável de você.

O treinamento incessante do poder da vontade resulta em um poder verdadeiro, sempre disponível. Não é o mesmo que programar o cérebro para executar uma ação específica e, se precisar fazer outra coisa, você começa a programar novamente o cérebro para essa outra ação.

A verdadeira força de vontade é como uma chave mestra, quando presente, pode ser aplicada a qualquer tipo de ação ou conclusão.

Qualquer um que estiver disposto e preparado para dedicar um pouco de tempo a desenvolver e fortalecer sua força de vontade será extremamente recompensado. O verdadeiro treinamento procede gradualmente e, quando o poder interior se tornar mais forte, você poderá realizar alguns exercícios mais difíceis.

Até onde você irá no desenvolvimento dessa capacidade crucial depende de quanto tempo, esforço e seriedade você está disposto a investir.

CAPÍTULO 7

COMO O AUTOCONTROLE SE LIGA

Autocontrole é o poder de controlar impulsos e respostas, e é um nome diferente para autodisciplina. Não é algum tipo de comportamento negativo e limitante, como algumas pessoas podem acreditar. Quando o autocontrole é utilizado com sabedoria e bom senso, torna-se uma das ferramentas mais cruciais para o autoaperfeiçoamento e o sucesso.

Ao controle

De que maneira o autocontrole ajuda você?

- Mantém sob controle ações autodestrutivas, viciantes, obsessivas e compulsivas.
- Proporciona uma sensação de domínio pessoal sobre a sua vida e concede equilíbrio à sua vida.
- O autocontrole ajuda a manter as reações emocionais sob controle ou moderação.
- O autocontrole acaba com a sensação de fraqueza e é muito dependente de outras pessoas.
- Ajuda a manifestar separação mental e emocional, o que contribui para a paz de espírito.
- Permite controlar o humor e rejeitar sentimentos e pensamentos prejudiciais.
- O autocontrole reforça a autoestima, a confiança, a força interior, o autodomínio e a vontade própria.
- Permite que você assuma o controle de sua vida.
- Faz de você um humano responsável e confiável.

Existem vários obstáculos ao autocontrole, como:

- Deficiência de conhecimento e compreensão do que realmente é o autocontrole.
- Respostas emocionais sólidas e descontroladas.
- Reagir a estimulantes externos, sem pensar primeiro.
- Deficiência de disciplina e força de vontade.
- Deficiência do desejo de alterar e melhorar.
- Considerando autocontrole como uma restrição e atividade desagradável.
- A noção de que o autocontrole elimina a alegria.
- A falta de confiança em si mesmo e nas habilidades de um.

Adquirindo autocontrole

Primeiro de tudo, você precisa identificar em quais áreas da sua vida precisa ganhar mais autocontrole. Onde você se encontra deficiente em autocontrole? As áreas possíveis podem ser:

- Comer
- Compra
- Beber
- Local de trabalho
- Apostas
- Fumar
- Comportamento obsessivo

Tente identificar as emoções que não têm controle, como raiva, insatisfação, tristeza, ressentimento, prazer ou medo.

Distinga os pensamentos e noções que o pressionam a agir de maneira irrestrita.

Muitas vezes ao dia, especialmente quando você precisa exibir autocontrole, repita por um momento ou dois uma das afirmações a seguir:

- Estou totalmente no comando de mim mesmo.

- Eu tenho o poder de escolher minhas emoções e pensamentos.
- Auto- controle me traz força e me guia para o sucesso interior.
- Estou no controle de minhas respostas.
- Estou no comando do meu comportamento.
- Estou ganhando o controle de minhas emoções.
- Estou a radiação da minha vida.
- Diariamente, meu poder de controlar meus sentimentos e pensamentos está aumentando.
- O autocontrole é divertido e prazeroso.

Imagine-se agindo com autocontrole e autocontrole. Tome um dos casos em que você costuma responder com falta de controle e visualize que está se comportando com calma e com autodomínio.

Seu autocontrole melhorará consideravelmente se você trabalhar no desenvolvimento e aprimoramento de sua força de vontade e autodisciplina por meio de exercícios adequados. Este é realmente o passo mais crucial para o desenvolvimento do autocontrole.

O autocontrole é fundamental para controlar e superar obsessões, medos, vícios e qualquer tipo de comportamento indesejável. Põe você no comando de sua vida, seu comportamento e suas reações. Ele melhora seus relacionamentos, desenvolve paciência e tolerância e é uma ferramenta crucial para alcançar o sucesso e a felicidade.

Ao formular e fortalecer sua força de vontade e autodisciplina, você formula e fortalece seu autocontrole.

CAPÍTULO 8

CONCENTRAÇÃO

Quando eu era jovem, testemunhei como uma lupa podia queimar um pedaço de papel, quando os raios do sol estavam focados nele. O fogo só podia começar quando os raios do sol estavam centralizados em um pequeno ponto. Quando a lupa foi afastada demais ou muito próxima do papel, os raios não estavam suficientemente centrados e nada ocorreu. Essa experiência descreve vividamente o poder da concentração.

Esse poder pode ser descrito como atenção centralizada. É o poder de direcionar a atenção para um único pensamento ou assunto, com exclusão de todo o resto. Quando nosso cérebro está centrado, nossas energias não são dissipadas em atividades ou pensamentos irrelevantes. É por isso que a formulação da concentração é crucial para quem aspira a se encarregar de sua vida. Essa habilidade é indispensável para todo tipo de sucesso. Sem ela, nossos esforços se dispersam, mas com ela podemos conseguir grandes coisas.

A concentração tem muitos usos e vantagens. Ajuda a estudar e entender mais rapidamente, melhora a memória e ajuda a centralizar-se em qualquer tarefa, trabalho, ação ou objetivo e realizá-lo com mais facilidade e eficiência. Também é necessário para o desenvolvimento de habilidades psíquicas e é uma ferramenta poderosa para a utilização eficiente da visualização criativa.

Quando esse poder é desenvolvido, o cérebro nos obedece mais rapidamente e não se envolve em pensamentos ou preocupações fúteis e prejudiciais. Adquirimos domínio mental e experimentamos verdadeira paz.

Centro

Esse poder também desempenha um papel crucial na meditação. Sem ele, o cérebro simplesmente pula incansavelmente de um pensamento para outro, não nos permitindo meditar da maneira certa.

Você agora reconhece por que é realmente importante e interessante formular e melhorar a capacidade de concentração?

Para desenvolver esse poder, você precisa treiná-lo e exercitá-lo. Esqueça todas as suas desculpas por não ter tempo ou estar muito ocupado. Não diga que as condições não são apropriadas ou que você não consegue encontrar um local tranquilo para se exercitar. Com um pouco de design, desejo e motivação, você pode sempre encontrar tempo para se exercitar todos os dias, independentemente da sua ocupação.

Os pensamentos reivindicam nossa atenção incessantemente e desperdiçam nosso tempo e energia em assuntos insignificantes e sem valor. Eles realmente governam a nossa vida. Tornamo-nos tão acostumados a esse cativo, que tomamos como certo e ficamos inconscientes desse hábito, exceto em ocasiões específicas.

Enquanto respiramos, não precisamos prestar atenção a toda inspiração e expiração. Ficamos conscientes do procedimento de respirar, apenas se tivermos algum problema com a respiração, como quando o nariz está entupido, devido a um resfriado, ou quando estamos em uma sala sem ventilação.

É o mesmo com o pensamento. Ficamos conscientes da enxurrada constante de nossos pensamentos e de nossa incapacidade de acalmá-los, apenas se tivermos que nos concentrar, resolver um problema ou estudar. Da mesma forma, estamos cientes deles quando temos preocupações ou preocupações.

Veja o seguinte estado familiar. Você tem que estudar algo para o seu trabalho ou para um exame. Você se senta confortavelmente no sofá com o livro nas mãos e começa a ler. Depois de um tempo, você sente fome e vai à cozinha pegar alguma coisa.

Você volta a ler e ouve habitar conversando do lado de fora. Você os escuta por muitos momentos e depois volta sua atenção para o livro.

Depois de algum tempo, você se sente inquieto e liga o rádio para ouvir alguma música. Você continua lendo um pouco e depois se lembra de algo que aconteceu ontem e começa a pintar.

Quando você vê o relógio, fica surpreso ao descobrir que uma hora completa se passou e você quase não leu nada.

É o que ocorre quando falta uma concentração. Imagine o que você poderia ter conseguido, se pudesse controlar sua atenção e centralizar sua mente!

O trabalho que exige força física, como carregar cargas pesadas, por exemplo, desenvolve força física. No entanto, não é como se exercitar diariamente na academia de maneira sistemática. É o mesmo com a concentração. Estudar, ler e tentar prestar atenção ao que fazemos, desenvolve um pouco desse poder, mas ensaiar exercícios diligentemente diariamente é outra coisa, é como treinar em uma academia.

Para formular esse poder , precisamos treinar nossos cérebros. A maioria das pessoas acredita que a concentração é uma atividade extenuante e cansativa, e envolve esforço e tensão, difíceis e desagradáveis.

Essa noção começa em tenra idade. Pais e professores esperam que os jovens estudem, façam a lição de casa e obtenham ótimas notas. Isso traz aos jovens a sensação de serem forçados e coagidos a fazer algo que não gostam de fazer.

Se lhes é dito com demasiada frequência que eles não estão se concentrando suficientemente bem, eles desenvolvem um ódio pela concentração e frequentemente por estudar também. Eles se associam à coerção, à deficiência de liberdade, a fazer algo que não gostam de fazer e que é contra a vontade deles. Quando crescem, não é de admirar que seus poderes de concentração sejam fracos e não queiram forçar suas mentes.

Embora a maioria das pessoas reconheça o fato de que a grande concentração é um ativo excelente, a maioria não faz nada para fortalecê-la, porque não sabe como e por falta de motivação. É isso esperava que isso irá fornecer os dados e motivação necessária.

A concentração pode ser divertida, se for abordada corretamente. Deve ser praticado com alegria, atitude positiva, otimismo e compreensão de suas grandes possibilidades.

Ocasionalmente, você é capaz de encontrar fortes poderes de concentração em si mesmo. Quando você realmente e sinceramente deseja se destacar em seus estudos, passar em um exame crucial ou resolver um problema, esse poder se torna disponível. Nesses casos, ele aparece devido a alguma necessidade ou desejo, mas desenvolvê-lo de maneira ordenada o coloca sob seu controle e lhe concede o poder de utilizá-lo intencionalmente, sempre que necessário. Para fazer isso, você deve ensaiar exercícios especiais no dia-a-dia.

Aqui está o que você pode ganhar desenvolvendo esse poder

- Controle de seus pensamentos.
- O poder de focar sua mente.
- Paz.
- Liberdade de pensamentos fúteis e irritantes.
- O poder de escolher seus pensamentos.
- Melhor memória.
- Autoconfiança.
- Força interna.
- Força de vontade.
- Decisão.
- O poder de estudo e compreender mais rapidamente.
- Felicidade interior.
- Capacidade aprimorada para desenvolver habilidades psíquicas.

- Utilização mais poderosa e eficiente da visualização criativa.
- Maior capacidade de meditar.
- E muito mais ...

Exercício:

Selecione um pouco de pensamento e veja quanto tempo você consegue se concentrar nele. É bom ter um relógio inicialmente e acompanhar o tempo.

Imagine que você decide considerar a saúde, considere a saúde como uma grande bênção no mundo. Não deixe entrar nenhum pensamento adicional. Apenas no instante em que começar a se intrometer, faça-o desaparecer. Crie o hábito diário de centrar-se nesse pensamento por, talvez, 10 minutos. Pratique isso até que você possa segurá-lo com a exclusão de todo o resto. Você pode fazer esse exercício regularmente por dez dias ou mais para aprimorar suas habilidades de concentração.

CAPÍTULO 9

CRESCENTE FORÇA DE VONTADE E AUTODISCIPLINA

Uma boa técnica para desenvolver e melhorar essas habilidades é executar ações ou atividades específicas, que você evitaria mais cedo devido à preguiça, adiamento, fraqueza, timidez, etc.

Ao fazer algo que você não gosta de fazer ou com preguiça de realizar, você domina sua resistência subconsciente, treina seu cérebro para obedecer, fortalece seus poderes internos e ganha força interior. Músculos ficam mais fortes resistindo ao poder dos halteres. A força interna é alcançada superando a resistência interna.

Lembre-se, reforçando uma dessas habilidades, reforça automaticamente a outra.

Aqui estão alguns exercícios:

1) Você está sentado em um ônibus ou trem e um velho homem ou mulher, ou uma mulher grávida entra. Levante-se e abandone o seu assento, mesmo que queira permanecer sentado. Faça isso não simplesmente porque é educado, mas porque você está fazendo algo que reluta em fazer. Dessa forma, você está dominando a resistência do seu corpo, cérebro e sentimentos.

2) Há louças na pia que precisam ser lavadas e você adia lavá-las para mais tarde. Levante-se e lave-os agora. Não deixe sua preguiça dominar você. Quando você reconhece que dessa maneira está desenvolvendo sua força de vontade, e se estiver convencido da importância do domínio próprio em sua vida, será mais simples fazer o que for necessário.

3) Você chega em casa exausto do trabalho e senta-se na frente da televisão, pois se sente com preguiça e esgotado para ir lavar-se.

Não obedeça ao desejo de simplesmente sentar, mas vá tomar um banho

4) Você pode saber que seu corpo exige algum exercício físico, mas você continua sentado sem fazer nada ou assistindo a um filme. Levante-se e ande, corra ou faça outro exercício físico.

5) Você gosta do seu chá com açúcar. Você gosta de beber 3 xícaras de café por dia? Durante uma semana, beba apenas 2.

6) Ocasionalmente, quando você deseja dizer algo que não é crucial, decida não dizer.

7) Não estude algumas fofocas sem importância no jornal, mesmo que você queira.

8) Você deseja comer algo não muito saudável. Por uma questão de exercício, recuse o desejo.

9) Se você se descobrir tendo pensamentos insignificantes, desnecessários e prejudiciais, tente desenvolver falta de interesse neles, pensando em sua futilidade.

10) Domine sua preguiça. Convença-se da importância do que deve ser realizado. Convença o seu cérebro de que você ganha força interior quando age e realiza coisas, apesar da preguiça, relutância ou resistência sensorial.

Nunca diga que você não pode seguir os exercícios acima, como certamente pode. Seja implacável, independentemente do que. Motive-se pensando na importância de executar os exercícios e no poder e força internos que você ganhará.

Tentar fazer muitos exercícios quando você ainda é iniciante pode acabar em decepção. É melhor começar com alguns exercícios simples inicialmente e depois aumentar gradualmente seu número e passar para os exercícios mais difíceis.

A maioria desses exercícios pode ser praticada em qualquer lugar e a qualquer momento, e você não precisa comprometer horários

especiais para eles. Eles treinam e aumentam sua força interior, permitindo que você a utilize sempre que precisar.

Se você pratica levantamento de peso, corrida ou exercício aeróbico, fortalece seus músculos; portanto, quando você precisa se mover ou carregar algo pesado, por exemplo, você tem força para isso. Ao ler diariamente o francês, você poderá falar francês quando visitar a França. É o mesmo com força de vontade e autodisciplina; fortificando-os, eles se tornam disponíveis para sua utilização sempre que você precisar deles.

Se, pelo bem de um exercício, você deixa de fazer algo que costuma fazer e supera a resistência interna a esse respeito, pode continuar fazendo isso, se não for adverso. Por exemplo, se você gosta de beber suco de maconha e, por um exercício, passa a beber suco de maçã, depois de fazer isso por algum tempo e depois que isso não faz grande diferença para você, você pode voltar a beber suco de laranja, se quiser ainda amo isso. O objetivo aqui é desenvolver a força interior, não tornando a vida difícil para você ou continuar fazendo coisas que você não gosta de fazer.

CAPÍTULO 10

CONCLUSÃO

Você precisa dessas habilidades para controlar seus pensamentos, melhorar sua concentração e se tornar o chefe do seu cérebro. Quanto mais fortes essas habilidades, maior a força interior que você possui.

Sendo o mestre do seu cérebro, você desfruta de paz e felicidade interior. Eventos externos não o influenciam, e as condições não têm poder sobre sua tranquilidade. Isso pode parecer irreal demais para você, mas a experiência provará a você que tudo o que foi dito acima é real.

Essas habilidades são vitais para alcançar o sucesso, dão mais controle sobre sua vida, ajudam a mudar e melhorar hábitos e são essenciais para o autoaperfeiçoamento, o crescimento espiritual e a meditação.

Ensaie os exercícios apresentados aqui com seriedade e persistência, e sua vida começará a mudar.