



Desenvolvendo a

FORÇA DE VONTADE

Superando a Procrastinação

www.maximaperformance.com.br

Índice

Introdução	03
Por que estudar a força de vontade?	04
Perguntas e Respostas sobre Força de Vontade	05
Enfrentando a Procrastinação	16
Considerações Finais	25
Livro: Vencendo a Preguiça	26

máxima
performance.

Introdução

Você se acha preguiçoso? Você age pela lei do menor esforço e tem dificuldade de resistir às redes sociais?

A falta de vontade é uma preocupação constante do ser humano. As pessoas querem ser mais produtivas, desenvolver novos hábitos, ser mais saudáveis. Zapeando em sites de buscas sobre o assunto, é possível encontrar os mais variados títulos sobre o tema: truques para driblar a preguiça, dicas para superar a procrastinação, passos para fazer o que precisa ser feito e tantos outros exemplos. Talvez você tenha lido vários e, tentando superar sua suposta preguiça, investiu também nessa leitura como sua última esperança.

Você não está sozinho nessa busca. Durante 20 anos trabalhando com vestibulandos e concurseiros, foi possível verificar que a maioria das pessoas chega ao mesmo impasse: falta de habilidade para se organizar e gerenciar seus recursos para a autorrealização. A conclusão tem sido sempre a mesma: “O problema é que eu tenho muita preguiça”. Os seguintes questionamentos são a pauta das sessões:

- ✓ Por que eu não consigo aproveitar os recursos que eu tenho?
- ✓ Por quê, apesar de ter boas condições intelectuais, financeiras e emocionais, ainda não consigo ter disciplina para estudar?
- ✓ Por quê, apesar de saber o que deve ser feito, me perco tão facilmente nos afazeres do dia a dia?

Esses e outros questionamentos guiaram essa pesquisa, e verificamos que o maior problema não estava relacionado à autoestima ou à motivação, como pensávamos. O foco da investigação deveria ser a força de vontade e os fatores que interferem no seu gerenciamento na realização de um objetivo.

Por que estudar a força de vontade?

Pesquisas americanas das últimas décadas que investigaram as razões pelas quais as pessoas alcançam sucesso (sinônimo de uma vida estável, equilibrada e autossatisfatória) chegaram a duas qualidades presentes nas pessoas bem-sucedidas: inteligência e força de vontade. Esta última se mostrou a qualidade mais importante para que as pessoas tenham uma vida melhor e mais estável: mais que a inteligência na vida profissional e mais do que a empatia na vida afetiva (Baumeister, 2012; McGonigal, 2013; Mischel, 2014).

A força de vontade é a virtude que leva à evolução e à realização pessoal através do gerenciamento eficaz dos recursos pessoais diante das tentações e desafios cotidianos, sem a necessidade de enfrentar problemas e adversidades. É sinônimo de esforço, autocontrole.

A finalidade é favorecer uma vida mais equilibrada a partir do autocontrole: aproveitar o tempo de estudo e de descanso com qualidade, por meio do aumento da autoconsciência para os limites e para as superações individuais possíveis. É gerenciar com sabedoria os recursos pessoais.

Outra grande finalidade de divulgar o tema da força de vontade também é aumentar o senso de coletividade: por meio do autocontrole, as pessoas aproveitam melhor suas potencialidades e têm mais energia disponível para contribuir com o mundo à sua volta.

Qual a estratégia utilizada para falar de força de vontade?

A equipe Máxima Performance dispõe de livros, cursos, palestras e consultoria, baseados na nossa experiência de 20 anos de prática clínica e nas principais pesquisas dos EUA e da Europa. Os produtos apresentados são frutos do gerenciamento pessoal da força de vontade na prática.

Perguntas e Respostas
sobre
Força de Vontade

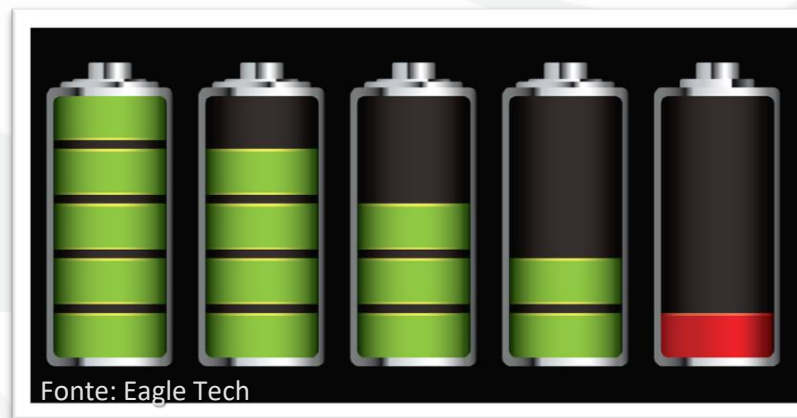


1. Eu tenho motivação, sei o que preciso fazer e conheço as estratégias para alcançar o que me propus. Por que mesmo assim eu não consigo?

O seu problema pode ser a falta de gerenciamento da sua força de vontade. Pesquisadores norte-americanos sugerem que a força de vontade pode ser comparada à bateria do celular: você vai gastando à medida que o dia passa. Se você ouvir música, ficar nas redes sociais, pode faltar bateria para o essencial: Ex.: chamar um Uber para voltar para casa no pior momento de trânsito.

Em relação à força de vontade, acontece de maneira semelhante: você começa o dia bem, com disposição, mas vai consumindo a sua energia em situações que não levam a resultados positivos e quando necessitar de mais fôlego para realizar a sua meta prioritária, a força de vontade falha.

O segredo está em reconhecer onde e como você está aplicando a sua força de vontade, para direcioná-la com sabedoria.



2. Motivação e força de vontade são sinônimos?

Não. A motivação é o primeiro impulso para começar a sua busca. É sinônimo de desejo, interesse momentâneo, que diante de qualquer dificuldade, pode esmorecer rápido. Está relacionada aos objetivos de curto e médio prazo Ex.: deixar de comer a sobremesa durante duas semanas para ir a uma festa, sair com os amigos, viajar no final de semana.

A força de vontade é o esforço para criar o hábito através da ação continuada, quando o desejo diminui. É sinônimo de autocontrole. Ela é requisitada para realizar metas de longo prazo, fundamentada nos valores pessoais mais profundos.

Para alcançar os objetivos de longo prazo, ambas são importantes. Porém, o diferencial é a **força de vontade**.



Fonte: Ciência Online

3. Sinto que tenho motivação e persistência enquanto as tarefas ou metas estão acessíveis, fáceis de alcançar. Mas quando os desafios aumentam, seja no estudo, na academia ou na reeducação alimentar, não consigo seguir adiante. Isso significa que sou uma pessoa fraca?



Você pode estar enfrentando o fenômeno denominado pelos psicólogos de “travessia do Rubicão”. Esse termo tem sido utilizado na psicologia da força de vontade para designar o momento de mudança de um estado em que o desejo predomina para aquele estado em que a força de vontade começa a atuar e se sobressai.

A travessia do Rubicão pessoal é a ação calculada e corajosa depois de uma análise das competências e condições em relação aos objetivos, independente do desejo de agir estar presente. É pensar grande, desacomodar, fazer o que precisa ser feito sem hesitar. Enfim, é o esforço extra, a superação constante que levará à formação de um novo hábito e à realização dos projetos de longo prazo.

O termo “travessia do Rubicão” se originou no ano 40 A.C, quando Júlio Cesar atravessou com seu exército o rio de mesmo nome, transgredindo as leis do Senado e desencadeando propositalmente uma guerra. Júlio Cesar agiu consciente, ele sabia que, após atravessar o rio e pisar em terras romanas, não teria volta. Foi nessa ocasião que ele proferiu a célebre frase: *Alea Jacta Est* (A sorte está lançada). Essa sua atitude mudou a história e, depois dela, nada mais deteve Júlio Cesar. Por essa razão, quando falamos de um desafio à força de vontade, falamos de atravessar o Rubicão pessoal: agir conscientemente em direção à sua meta, criando novos caminhos - hábitos e conexões cerebrais - que não permitam mais a acomodação. Por isso, se você sente que está esmorecendo em seus esforços, é porque o desejo não está mais sustentando a sua busca, e a força de vontade precisa ser requisitada e gerenciada para que você avance.

4. Eu gosto de assistir a filmes sobre histórias reais de superação para me motivar e ter mais força de vontade, mas normalmente isso não acontece. Eu tenho motivação durante o primeiro dia, às vezes dois, mas ela não persiste. Por que essas pessoas superam tantas dificuldades e para mim é tão difícil fazer o que precisa ser feito no dia a dia?

A pessoa que viveu essa história foi resiliente, usou muito mais do que os seus recursos de força de vontade. Resiliência é a capacidade de enfrentar catástrofes, desastres naturais, doenças, acidentes, e ainda assim se tornar uma pessoa melhor.

Quando você está tentando estabelecer um novo hábito, provavelmente a resiliência não será uma capacidade necessária. A resiliência é exigida em situações em que a vida ou a qualidade de vida está sendo ameaçada: refugiados de guerra, vestibulandos que precisam tratar um câncer, o obeso que está com sua saúde ameaçada e precisa fazer uma mudança radical nos seus hábitos, alguém que sofre um acidente e fica tetraplégico e precisa se adaptar a uma nova realidade.

Normalmente, casos como esses são considerados exemplos de força de vontade, mas é bom reconhecer a diferença: eles são resilientes. A comparação de um desafio à força de vontade com os desafios que os resilientes enfrentam, não é adequada.



5. Já escutei em muitas palestras e vídeos motivacionais, a ideia de que temos poderes ilimitados para buscar os nossos objetivos. Eu não me sinto com poderes ilimitados, e isso abala a minha autoconfiança. Isso é verdade?

Não. Temos competências desconhecidas, mas fôlego limitado. A maioria das pessoas não possui autoconhecimento, e isso limita o aproveitamento dessas competências. O potencial – conjunto de qualidades e conhecimentos – é subaproveitado na maioria das pessoas. A dificuldade maior é reconhecer e saber empregar essas competências obtendo resultados positivos – isso já proporciona um *upgrade* em seu desempenho.

Mesmo que você descubra qualidades em si, você não terá “poderes ilimitados”. Pesquisadores, após sucessivos experimentos laboratoriais, concluíram que a força de vontade tem um estoque limitado. Portanto, é importante reconhecer suas qualidades e também seus limites. Você pode ser uma pessoa útil à sociedade, realizar as suas metas, sem precisar ser o Super-Homem ou a Mulher-Maravilha.

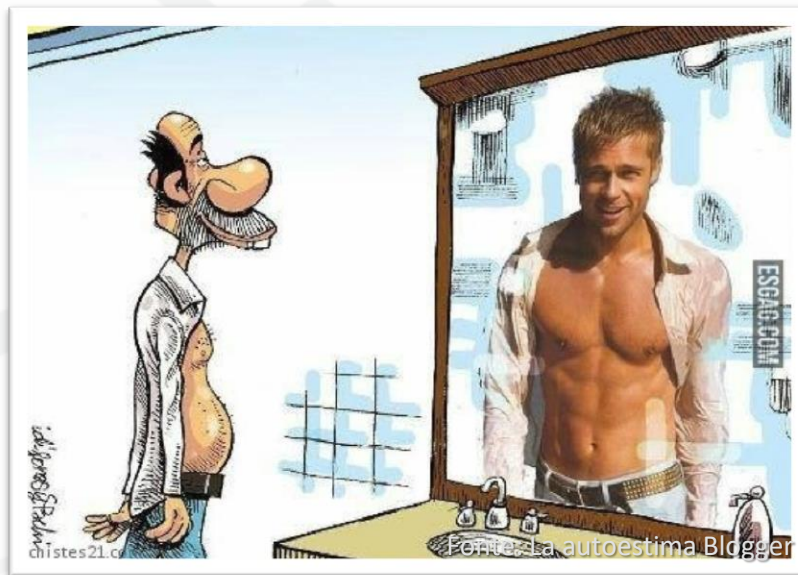
O autoconhecimento quanto às próprias capacidades pode dar uma impressão de super-poderes, mas respeitar as limitações pessoais, paradoxalmente, aumenta o fôlego para realizar as suas metas.



6. Eu acho que o meu problema é falta de autoestima, por isso não persisto nos meus objetivos. Existe essa relação entre força de vontade e autoestima?

Não foi encontrada qualquer relação de maior autoestima com gerenciamento eficaz da força de vontade. Segundo as últimas pesquisas, a autoestima – percepção positiva de si - está relacionada com a capacidade de ter iniciativa e segurança diante de situações novas, **mas não foi encontrada qualquer relação com a capacidade de persistir nos objetivos traçados e com o melhor gerenciamento da força de vontade.**

A autoestima excessiva pode, inclusive, ser um impedimento para que a pessoa se esforce.



7. Às vezes, penso que o meu problema é preguiça e falta de vergonha na cara. Existem pessoas que nascem preguiçosas?

A preguiça é a tendência natural dos seres humanos. Na verdade, a lei do menor esforço – economizar energias para possíveis imprevistos – está relacionada com as necessidades de sobrevivência, com a possibilidade de ter de lutar ou fugir. É um comportamento instintivo, não existe autoconsciência nesse processo.

Pode ser mais adequado dizer que a avareza cerebral é a tendência natural do ser humano, e não exatamente a preguiça. A avareza e a garantia da sobrevivência é que dão origem aos comportamentos que normalmente classificamos como de pessoas preguiçosas: procrastinação, dispersão, dificuldade de manter e finalizar projetos, *zapear* na internet, cair em tentação de todo o tipo, comer e gastar mais do que o necessário.



Fonte: Animais – Cultura Mix

8. Tem dias que tenho muita força de vontade, cumpro as minhas metas e sinto que o dia foi produtivo. No dia seguinte, no entanto, não consigo repetir o mesmo desempenho. Por que sou tão volúvel e inconstante nos meus esforços?

Você precisa considerar que a força de vontade funciona como qualquer outro músculo do corpo humano: se você exercitá-la, ela se fortalecerá. Se você não usar, ela ficará fraca. A inconstância de esforços pode estar relacionada com a falta de autoconsciência para o uso que você está fazendo do seu músculo da força de vontade.

Se um dia você vai à academia e exagera na carga de exercícios, no dia seguinte você não conseguirá retornar à academia. Esse pode ser um dos motivos para que você tenha um bom rendimento em um dia, e no outro, nada. Existem várias razões para a falha da força de vontade. **Você poderá saber mais no curso e no livro.**



9. Eu acho que o meu problema é a procrastinação, e não a preguiça. Existe uma explicação para a procrastinação?

A procrastinação é uma variação da preguiça ou lei do menor esforço. O cérebro tende a adiar qualquer atividade que exija um pouco mais de trabalho, de esforço. Ele sempre vai tentar encontrar uma solução pelo caminho mais fácil. Essa é a nossa realidade: o caminho mais fácil é adiar, deixar para depois. A procrastinação é uma estratégia de economia de energias, é uma tentativa de evitar fazer o esforço extra, especialmente se a pessoa não tem certeza de que alcançará um resultado satisfatório. É da natureza humana: empreender somente com garantia de resultados positivos. Não é à toa que se fala que as pessoas de sucesso são aquelas que arriscam: tal qual Júlio Cezar e o seu Rubicão, que investiu suas forças em uma meta sem a certeza de que seria bem sucedido.

A procrastinação pode ter origens emocionais, decorrentes de crenças limitadoras quanto ao fracasso e sucesso ou heranças familiares. Porém, na experiência de 21 anos na área clínica, percebemos que essa relação existe em uma minoria das pessoas atendidas pela *Máxima Performance Consultoria*. Na grande maioria dos casos, a procrastinação é mais um sintoma da falta de gerenciamento da força de vontade.

Recentemente, a procrastinação está fortemente relacionada ao vício nas tecnologias, o maior vilão da força de vontade. As redes sociais e a internet como um todo com suas tentações, proporcionam a gratificação imediata, ativando o centro primitivo de recompensa do cérebro e viciando facilmente, desde crianças até à terceira idade. Você já parou para pensar no fato de que, se a tendência do cérebro é economizar energias escolhendo o caminho mais fácil, ele certamente irá preferir qualquer atividade que proporcione uma gratificação imediata, e não aquela que demora um pouco mais para recompensá-lo?

Por isso, a procrastinação está relacionada à incapacidade de adiar as gratificações imediatas para ter um resultado de médio e longo prazo. A procrastinação diminui à medida que aumenta o autocontrole.

Força de Vontade – Superando a procrastinação



Fonte: Os Profanos

10. Existe uma parte do cérebro responsável pela força de vontade?

O cérebro trabalha como um sistema integrado. Definir funções exclusivamente a determinadas estruturas é somente para fins didáticos. Sendo assim, podemos dizer que o córtex pré-frontal é a principal região responsável pelo autocontrole ou as chamadas funções executivas: ele desempenha um papel fundamental na formação de metas e objetivos, no planejamento de estratégias de ação necessárias para a consecução destes objetivos e, finalmente, na avaliação do sucesso ou do fracasso dessas ações. Para compreender e qualificar o gerenciamento da força de vontade, os pesquisadores passaram a dar mais atenção ao córtex pré-frontal.

Foi a partir de 1848 que cientistas começaram a associar o córtex pré-frontal às funções executivas, graças ao caso de Phineas Gage. Ele era líder de ferroviários em Vermont, admirado pela família e amigos. Tinha boa reputação como um trabalhador forte, inteligente e eficiente, além de ser considerado um exemplo de autocontrole. Seu médico descrevia-o como dono de uma vontade e de uma constituição física férreas.

No verão daquele mesmo ano, houve um acidente com os explosivos utilizados para detonar uma rocha e abrir caminhos na estrada: a explosão foi precipitada e projetou uma barra de ferro de quase um metro e seis quilos no crânio de Gage. Ele sobreviveu ao acidente, conseguia falar, caminhar e, em dois meses, estava curado da infecção que o acometeu no ferimento. Parecia ter condições de seguir sua vida normalmente, mas sua personalidade ficou alterada: sua vontade férrea desapareceu, e ele passou a ter comportamento impulsivo, agressivo e socialmente desajustado até a sua morte, em 1861.

Phineas Gage tornou-se um caso clássico nos livros de ensino de neurologia. A parte do cérebro que ele perdeu, o córtex pré-frontal, passou a ser associada às funções mentais e emocionais que ficaram alteradas. Seu médico, John Harlow, escreveu: *o equilíbrio entre as faculdades intelectuais e as propensões animais parece ter sido destruído*. Depois do caso de Gage, e especialmente nas últimas décadas, o córtex pré-frontal tem sido o foco de intensas investigações científicas.



Fonte: Brain Stories

Enfrentando a

PROCRASTINAÇÃO



Procrastinação: Qual seu perfil?

Faça o teste: [Clique neste link!](#)

Ou acesse pelo QrCode



Tipos de Procrastinadores

CLÁSSICO



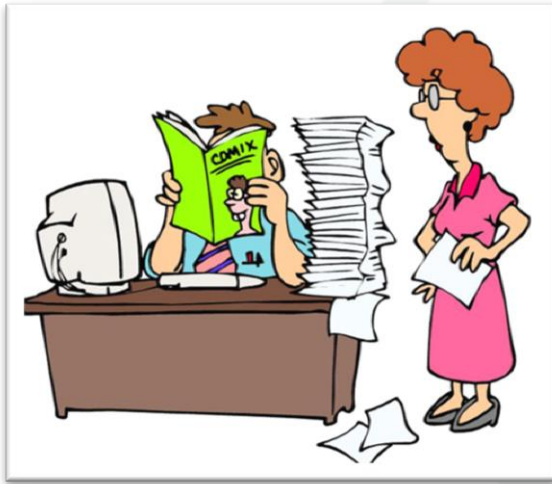
FRENÉTICO



DESCONECTADO



CLÁSSICO



Em geral, são perfeccionistas – adiam a tarefa porque querem que seja perfeita. São especialistas em rotinas, têm dificuldade de tomar iniciativa quando se trata de mudar, melhorar o desempenho, adotar novas estratégias e preferem continuar atarefados fazendo uma pilha de testes sem reflexão; realiza muitas tarefas e ações ineficazes, desconectadas de seus objetivos.

Podem sofrer da armadilha da autoestima: acreditam que os desafios deveriam ser facilmente superados e

acabam procrastinando. Paradoxalmente, podem ter suas crenças de autoeficácia comprometidas: duvidam de que suas ações possam provocar mudanças.

O procrastinador clássico é o perfil que mais se parece com a pessoa que sofre de preguiça crônica. (São aqueles candidatos que utilizam os mesmos métodos e técnicas de estudo há muito tempo, sem energia e sem foco. Já esqueceram seu objetivo e mantêm uma rotina monótona, sem a intuição e sem a reflexão necessárias para um maior rendimento na preparação.)

CLÁSSICO

Características

- Emprega a energia a tarefas banais.
- Apesar de muitas ideias e entusiasmo, na hora de realizar o projeto, tem sentimentos negativos, receia a mediocridade e o fracasso.
- Conclui a tarefa na ultima hora, com qualidade inferior à desejada ou que teria condições de realizar.
- Suas ações são sem propósito claro.
- Cumpre protocolos, regras, tarefas rotineiras.
- Não tem iniciativa para novos projetos e melhorar o nível de desempenho.
- Atarefados nas atividades ineficazes, sem resultados significativos.
- Medo de errar.
- Falta de clareza dos objetivos ou eles não são desafiadores, estão em subnível (o excesso de autoconfiança leva à procrastinação).
- Sentimentos e crenças de que qualquer esforço será perdido porque acabará chocando em um obstáculo.
- Crenças de que qualquer esforço é inútil para obter resultados diferentes.

Sugestões

- ✓ Liste os seus objetivos e as ações correspondentes para alcançá-los, bem como a prazo para executá-las.
- ✓ Revise sua agenda: as tarefas programadas estão relacionadas aos seus objetivos? Em caso negativo, exclua de sua programação.
- ✓ Aumente a conexão com a sua meta:
 - Ela está coerente com os seus valores?
 - Desperta emoções positivas em você?
 - É desafiadora sem ser desmotivadora?

FRÉNETICO



São pessoas que têm muita energia, mas pouco foco. Em geral, são pessoas dispostas para o desafio, mas se perdem na visão de conjunto.

Quando vestibulandos ou concurseiros, podem errar as questões mais fáceis das provas. De uma maneira geral, são considerados obstinados, mas não têm a devida internalização e reflexão dos conteúdos e principalmente das estratégias, a fim de utilizá-los da melhor maneira possível na hora das provas. Criam uma grande pressão sem necessidade, queimam seu

estoque de força de vontade. Esse candidato vive na urgência e tem dificuldade em estabelecer prioridades, podendo negligenciar o planejamento de longo prazo.

Outra característica desse perfil é fazer tudo no piloto automático e não parar para refletir se pode fazer melhor ou diferente. É aquela pessoa que faz o que é “certo”, não o que é melhor ou mais produtivo. Facilmente se engana, porque está sempre com ideias novas; não sofre a estagnação do procrastinador clássico, nem parece ter preguiça, mas desperdiça seu estoque de energias sem resultados.

Os frenéticos enxergam somente os supostos benefícios de uma carga horária de estudos exaustiva, ignorando seus custos: sintomas físicos e emocionais evidentes para as pessoas que o acompanham – irritabilidade, problemas de sono, gástricos, entre outros.

FRENÉTICO

Características

- Agem com instinto de urgência.
- Não estabelece prioridades.
- Atitudes impulsivas, sem considerar resoluções de longo prazo.
- Se sente em constante restrição de tempo.
- Sob pressão são ineficientes.
- Esquecem facilmente o objetivo.
- Buscam compulsivamente novidades, desenvolvem novas estratégias sem reflexão, podendo cometer erros antigos.
- Levam em consideração os benefícios de uma estratégia, sem avaliar os custos e agem impulsivamente.
- Aplicam modelos comportamentais em lugar de formular novos planos de ação por meio do pensamento.
- Mudam rapidamente de assunto, estratégia, projeto.
- Muitas vezes, eles se agitam e criam situações críticas sem motivo (para si e para os outros).
- Acabam sendo os bombeiros – apagam incêndios causados por eles.

Sugestões

- ✓ Para direcionar a sua energia e melhorar o foco: aumente a frequência de exercícios físicos aeróbicos. Se ainda não pratica, passe a incorporar em sua rotina.
- ✓ Diariamente, faça uma lista das suas prioridades e analise se as suas ações estão coerentes com suas prioridades.
- ✓ Descreva uma pessoa que você pode utilizar como modelo:
 - Quais são ou foram as suas atitudes e posturas na realização do seu objetivo?
 - Quais foram os seus desafios e quais as estratégias utilizadas para superá-los?
 - Quais se aplicam ao seu caso em particular?

DESCONECTADO/DESLIGADO



Desligados emocionalmente da ação. Baixa energia e alto foco.

São aqueles candidatos que desconhecem as suas emoções e/ou exacerbam as emoções negativas. Exemplos:

- pessoas preocupadas em corresponder a expectativas externas (família, professor, chefe); dificultando a conexão das emoções positivas com a sua meta.
- indivíduos que avaliam o seu valor pessoal

segundo o seu desempenho e produtividade; desconectados da aprendizagem e do crescimento;

- pessoas que têm resultados distorcidos: podem fazer bastante, mas não o diferencial para alcançar seus objetivos;
- apresentam muitos sintomas psicossomáticos: gastroenterites, dermatites, enxaquecas.

Evitação defensiva. Procuram se convencer de que não existe nenhum problema, visto que, na maioria das vezes, esses candidatos já utilizaram várias estratégias e técnicas, mas que não foram produtivas por conta da falta de autoconhecimento emocional. A combinação de grande foco com energia reduzida leva a uma ação desligada – falta entusiasmo na definição e cumprimento de metas e falta coragem na hora das provas. A falta de contato com as emoções faz com que a pessoa tenha medo de sentir (mais medo, raiva), e isso dificulta a percepção e o cultivo das emoções positivas.

Pode não parecer preguiçoso, mas está longe de ser realizador.

DESCONECTADO/DESLIGADO

Características

- Falta ligação emocional com a necessidade de se esforçar.
- Pode ter alto foco e responsabilidade na realização de tarefas, mas não tem envolvimento emocional.
- Falta sentido em seus projetos.
- Evitação defensiva: se convencem de que não existe problema, gastam seus recursos negando a realidade para manter seu *status quo*. negação da necessidade de mudança.
- Sintomas: viver no futuro, bloquear ou distribuir informações que conflitam o paradigma presente, aferrar-se a velhos paradigmas ou propor uma volta ao básico.
- Incapacidade de lidar com as emoções desagradáveis.
- Sua energia é empregada para legitimar a não-ação, ou seja, “tudo o que fez para não fazer o que precisava ser feito”.
- Fazem o que é mandado; imprevistos tiram o seu equilíbrio.
- Sofrem de esgotamento físico e mental mais rapidamente (a falta de coerência mental e emocional desgasta).

Sugestões

- ✓ Liste os benefícios de investir a sua energia na mudança de hábitos e posturas: o que você perde se mantendo na zona de conforto? Quais podem ser os benefícios de arriscar?
- ✓ Você identifica se tem medo do sucesso ou do fracasso? Tem medo de errar? Liste as situações decorrentes de cada uma dessas condições:
 - Se você fracassar:
 - Se for bem sucedido em seu empreendimento:
 - Se “errar”:
- ✓ Tente se conectar com as emoções positivas relacionadas à sua meta: quais são e como pode resgatá-las?

Considerações Finais

A lei do menor esforço nos leva a realizações medíocres, insatisfações, consumismo, vazio existencial, medo e, conseqüentemente, egoísmo. É bom lembrar que a lei do menor esforço sempre existiu para garantir a sobrevivência pela economia de recursos.

Nos dias de hoje, sobreviverá a pessoa que tem mais autocontrole, mais empatia, que estiver disposta a se superar, e não mais somente sobreviver ou simplesmente ser *produtivo*.

Força de vontade é muito mais do que aumentar a produtividade; é ter um sentido para a vida, é a capacidade de fazer escolhas com propósito e maior liberdade. O autocontrole reduz vícios e consumo desenfreado, permite maior reflexão sobre os efeitos das nossas ações na coletividade.

Através do gerenciamento da força de vontade, o ser humano passará a colocar as necessidades coletivas acima das individuais, sem repressão.

“A nossa força de vontade nos tornou uma das criaturas mais adaptáveis do planeta, e estamos redescobrimo como ajudar uns aos outros a usá-la. Estamos descobrimo, uma vez mais, que a força de vontade é a virtude que diferencia a nossa espécie e que torna forte cada um de nós.”

Roy Baumeister

Livro: Máxima Performance nos Estudos

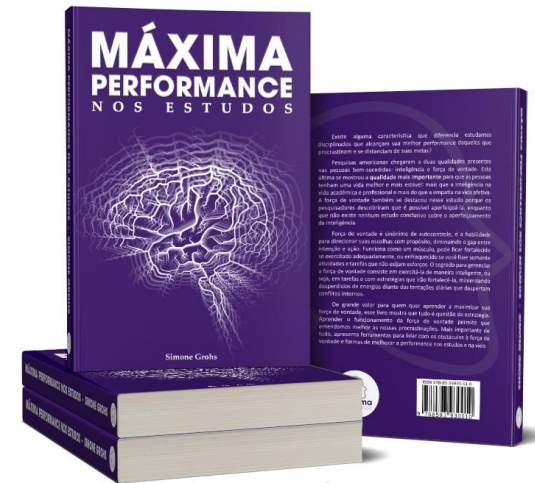
Nossa publicação especializada em Força de Vontade, Máxima Performance nos estudos, está dividida didaticamente em seis partes. Na primeira parte, é feita uma análise sobre a relação entre preguiça, autocontrole (e seus mitos) e a autoestima. Você também poderá conhecer as estruturas cerebrais envolvidas na realização das metas e os caminhos trilhados pelos pesquisadores no estudo da força de vontade.

Na segunda parte do livro, são descritas as características da força de vontade, o seu esgotamento e as circunstâncias em que a falha pode ser estratégica para a realização das suas prioridades. Na terceira seção, serão abordados os recursos necessários para o gerenciamento eficaz da força de vontade: meta qualificada, motivação, autoeficácia, otimismo e valores.

Na quarta parte, falaremos das causas do esgotamento da força de vontade e de estratégias comprovadamente eficazes para gerenciá-la no dia-a-dia. Na quinta sessão, abordaremos a relação dos julgamentos morais e do autocontrole. Na última parte, você terá a oportunidade de conhecer estratégias para aumentar o seu estoque de energias na realização das suas metas.

Existem duas condições para ter maior equilíbrio na busca pelos nossos objetivos: o esforço diário e o automatismo produtivo, no qual o hábito está formado, que leva a um estado de fluxo e de criatividade. Para melhorar a performance, ambos são necessários; um não existe sem o outro. Esforço sem criatividade e fluidez pode ser infrutífero. Neste livro, nos centramos na força de vontade, no esforço diário, no trabalho árduo que antecede a fluidez, sem a pretensão de esgotar o assunto. Posteriormente, pretendemos compartilhar mais resultados, em que as duas condições estão em sintonia.

Força de Vontade – Superando a procrastinação



Simone Grohs

Livro: Máxima Performance em 12 Passos

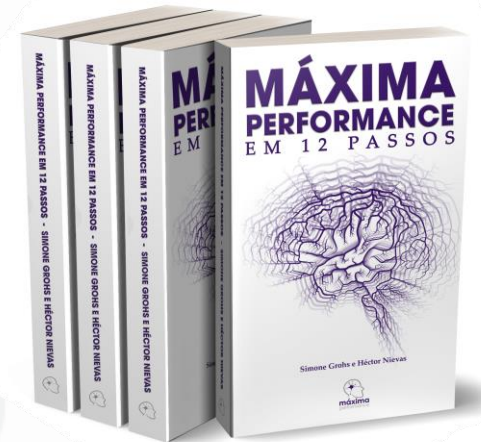
No trajeto entre a decisão de mudar e o sucesso nas realizações de longo prazo, existem muitas tentações e gratificações imediatas. O mundo moderno e suas tecnologias aumentaram consideravelmente o acesso à informação, às compras e às outras recompensas que nos desviam de nossas metas principais. Cada vez mais, é necessário conhecer e desenvolver a capacidade de ter maior autocontrole.

Recentemente, pesquisadores sugeriram que a força de vontade, ou autocontrole, é uma energia física que se esgota por seu uso excessivo e é fortalecida através de estratégias adequadas.

Essa constatação permite uma melhor compreensão das razões pelas quais nossa intenção se perde no caminho: desperdício de energias administrando conflitos irrelevantes, planejamento de metas inalcançáveis, excessiva exigência consigo ou utilização de distorções cognitivas (armadilhas mentais) para justificar o adiamento das tarefas e as decisões importantes.

Máxima Performance em 12 passos aborda razões biológicas e psicológicas para as falhas do autocontrole e propõe estratégias para superá-las.

Sem a pretensão de esgotar o assunto ou oferecer fórmula mágica para o sucesso, os autores usam uma estratégia didática e simplificada para auxiliar o leitor na realização de suas metas, dividindo os conhecimentos em 12 passos. Seja qual for o seu desafio – ter uma vida saudável, economizar, estudar mais ou perder peso –, este livro poderá ajudá-lo a superar a procrastinação e a preguiça.



Máxima Performance

Alcance a sua



Quem Somos

Equipe de psicólogos especializados na preparação de estudantes, concurseiros, executivos, organizações e público em geral que busquem melhor desempenho e equilíbrio nas suas atividades e nos seus projetos.

Missão

Prover produtos e serviços que aumentem o desempenho nas atividades de aprendizagem, profissionais e de vida, objetivando que cada indivíduo ou organização possa alcançar a sua Máxima Performance com equilíbrio, saúde e qualidade de vida.

Como Fazemos

Com base em mais de 26 anos de experiência clínica e evidências neurocientíficas, a Máxima Performance oferece cursos, palestras, *workshops*, treinamentos e publicações voltadas ao desenvolvimento de competências diferenciais na preparação de estudantes, executivos, empresas e na execução de projetos de vida das pessoas em geral.

 /maxima.perform

 /maxperform

 /performancemaxima

Visite: www.maximaperformance.com.br
E-mail: contato@maximaperformance.com.br

Curso EAD: Máxima Performance em 12 Passos

O que esperar do curso?

Você conhecerá técnicas para administrar seus recursos com mais eficácia na realização das suas metas segundo a nova ciência da força de vontade.

Você aprenderá estratégias para criar novos hábitos e superar os gargalos naturais de qualquer meta. Mas é bom lembrar: o curso é sobre esforço e disciplina. Não oferecemos uma fórmula mágica.

Estratégia

O curso foi didaticamente dividido em 12 passos para facilitar o engajamento "dos nossos cérebros" que tendem à lei do menor esforço (preservação de energia).

A incorporação de questionários e instrumentos relativos a cada passo no curso, permitirá ao final do mesmo, reunir todas as informações em um relatório personalizado, orientador e complementar aos seus planos de ação.

Força de Vontade – Superando a procrastinação

