



TORNE-SE UM EXPERT EM ENTREGA

POR ELDER MORAES

Torne-se um expert em entrega

Uma vez ouvi uma pessoa falando que nós somos muito bons com iniciativas, mas nem tanto com “acabativas”. Faz sentido!

Talvez você já tenha passado por uma ou mais das situações abaixo:

- Comprou um livro, começou a ler e não acabou
- Se matriculou em um treinamento e não cursou até o fim
- Iniciou um projeto pessoal super massa, com grande potencial de negócios... mas fez poucos commits e desistiu
- Começou a ir na academia, mas a empolgação acabou na terceira ou quarta selfie
- Resolveu começar a comer melhor e seguiu bem até ver aquela pizza com o queijo derretido esticando

Sério, eu poderia ficar escrevendo exemplos aqui por páginas e mais páginas. Mas creio que você já tenha entendido o ponto.

É *muito* comum que tenhamos dificuldades para terminar coisas que começamos. Sim, você não está sozinho! Esse clube tem muitos membros fiéis e assíduos.

O grande ponto é que embora algumas coisas inacabadas possam não fazer lá grandes diferenças na sua vida, outras podem trazer consequências absolutamente desastrosas.

- Deixar de ler o livro que vai ser cobrado numa prova pode lhe custar um ano inteiro de estudos
- Não entregar a declaração de Imposto de Renda na data correta pode lhe custar uma multa considerável
- Deixar de levar seus filhos a um passeio que você havia prometido pode custar a confiança deles em você
- Não “entregar” os compromissos feitos com amor da sua vida pode arruinar o seu relacionamento
- Não cultivar hábitos saudáveis de alimentação pode lhe custar a saúde; em casos mais graves, até mesmo a vida

Já tinha parado pra pensar nisso? Se não, faça por uns minutos...

Pense na quantidade de oportunidades perdidas.

Pense nos resultados que nunca vieram.

Pense nas promoções que ficaram para outra pessoa.

Pense onde talvez você poderia estar, se apenas você tivesse [...].

Aliás, esse é um bom momento para pegar tudo isso que você está pensando e anotar, escrever. Nós visualizamos muito melhor a realidade quando exercitamos nossas áreas do cérebro ligadas à escrita, então vamos lá.

Criei a tabela abaixo para que você liste aqui 10 coisas importantes que você deveria ter ido até o fim e não o fez. Vamos lá!

#	“Coisa” Importante	Porque não acabei	Resultados que não obtive	Como me sinto
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

(Fique à vontade para imprimir e preencher à mão, ou mesmo fazer algo em uma folha em branco ou caderno.)

Algumas observações sobre as colunas da tabela desse exercício:

- **“Coisa” Importante:** pense em coisas que realmente “batem forte” quando você lembra que não as terminou;
- **Porque não acabei:** seja honesto ao responder isso. Pode ser que a primeira reação seja algo como “*estava sem tempo*”, “*estava tudo enrolado*”, “*acabou acontecendo xyz*”... será mesmo?
- **Resultados que não obtive:** pense em tudo o que você deixou de ter/receber/conseguir por não ter ido até o fim nessa “coisa” importante
- **Como me sinto:** essa é uma das colunas mais importantes desse exercício, por motivos que vou mencionar mais adiante.

Finalizado esse exercício, dê uma olhada geral na lista... foi uma viagem no tempo, não?

Quando eu preenchi a minha lista, percebi quanto resultado bacana desperdiçado. Tive vários sentimentos ruins. Aliás, alguns deles ainda lembro agora enquanto escrevo...

Aconteceu com você?

E porque eu coloquei essa coluna sobre sentimento no exercício? O que raios *sentimento* tem a ver com a essa conversa toda? Porque em um texto que se propõe a ajudar a entregar mais e melhor, nós estamos aqui falando sobre sentimento?

Ora, tudo a ver! :-)

Uma vez li um livro e nele havia a seguinte afirmação: “...há duas forças que motivam as pessoas a fazer o que elas fazem: o desejo de **evitar a dor** ou o desejo de **obter prazer**”.

Essa frase foi retirada do livro “*Awaken the Giant Within*” (“*Desperte o Gigante Interior*”), do autor Anthony Robbins. Aliás, esse livro é uma excelente dica de leitura, vai por mim!

Quando eu li essa frase, confesso que parei um pouco para pensar no assunto. Será mesmo? É isso? Somos motivados em nossas ações por duas forças: dor e prazer?

Pensa aí você também por alguns instantes...

Não sei contigo mas, sendo honesto, eu não tive como discordar do autor. Comecei a repassar grandes decisões da minha vida e lá estava eles: dor e prazer. Olhei também decisões corriqueiras... lá vem eles de novo! Dor e prazer.

E as decisões tomadas no “*susto*”, de improviso? Também, dor e prazer... poxa vida!

Esse é um princípio que o autor chama no livro de *Pain Pleasure Principle* (Princípio Dor e Prazer), ou simplesmente 3P. E como isso vai ajudar a gente nessa conversa aqui?

Ora, quando falamos sobre o hábito de não finalizar coisas, é algo que queremos mudar, não?

Ou você ficou feliz de perder todos os resultados que listou acima?

O problema é que muitos de nós não realizam a mudança porque acha que lhes falta uma ou mais habilidades pra isso. E aí é que está o erro!

Se você acha que precisa da habilidade “x” para ser capaz de mudar algo e pensa que não tem essa habilidade... adivinha só: você não muda. Às vezes (muitas vezes) nem tenta.

Porém, mudança não é questão de habilidade, mas de motivação.

Você não muda porque é capaz de mudar. Você não muda porque consegue mudar. Você muda porque tem um **motivo** pra mudar.

Isso muda tudo. Literalmente.

Vamos pensar em exemplos práticos?

Imagine uma mulher fumante. Ela diz que já tentou várias vezes e não conseguiu parar de fumar.

Quando num belo dia... descobre que está grávida! O que acontece? Pára de fumar imediatamente.

Eu já vi isso inúmeras vezes.

O que aconteceu com ela? De repente ela adquiriu habilidades avançadas que a fizeram conseguir superar esse desafio?

Não! Ela simplesmente passou a ter uma motivação fortíssima: proteger seu filho dos males que o tabagismo lhe causaria.

Vamos a outro exemplo, desta vez citando um colega meu. Não vou citar o nome para proteger a privacidade dele, então vamos chamá-lo de Bob.

Bob é um profissional de TI muito experiente e competente. Trabalha duro há muito tempo e tem realizações incríveis.

Como muitos profissionais da nossa área, ele tem jornadas de trabalho longas. Não raro vira noites, trabalha aos finais de semana. Viaja muito também.

Ou seja, Bob é um cara que se nunca se exercita, que dorme muito pouco (e muito mal). Ele come muito mal também, e não raro sua janta é um pedaço de pizza com refrigerante no meio de um war room.

(Se você está achando que o Bob é você, não é! É que essas coisas são muito comuns na nossa área de trabalho...)

Sua esposa, claro, sempre o alerta: você precisa descansar mais, precisa comer melhor, precisa praticar algum esporte...

E o que ele responde?

Praticar esporte? Que horas?! Com essa rotina que eu tenho? Não dá, não consigo.

Comer melhor? Poxa, com tanto stress, comer comidas “reconfortantes” me traz um pouco de alívio...

Descansar? Dormir? Isso não me pertence...

Um dia, durante uma reunião de família, Bob passa mal. Seus familiares o levam ao hospital. Exames pra cá e pra lá, medicação...

Resultado: Bob quase infartou. E os exames revelaram que haviam vários entupimentos no seu coração. Ele precisava de um procedimento urgente, senão da próxima vez ele poderia não ficar mais no “quase”.

Passado o susto, de volta pra casa, Bob pensa em tudo o que aconteceu. Repassa a sua vida. Pensa na esposa e nos filhos. Encara a verdade dos fatos: ele poderia ter morrido.

O que aconteceu a partir de então? Talvez você imagine.

Bob começou a caminhar diariamente. Domingo a domingo.

Bob eliminou da dieta todos os alimentos que ele sabia que eram nocivos. Nada demais, nada radical, mas efetivo.

Bob começou a ser mais seletivo no seu trabalho, a dizer *não* sempre que fazia sentido.

Viagens? Ainda existem, mas em quantidade muito menor. Várias delas viraram conferências por vídeo. Outras, melhor ainda: viraram um e-mail.

Ele não dorme muito mais do que antes, mas dorme muito melhor. Afinal, comendo melhor e com menos stress, o sono melhorou bastante.

Não, a vida do Bob não se tornou um mar de rosas. Mas ela melhorou em níveis que ele considerava impossível, até o momento em que quase se tornou impossível mesmo...

O que mudou? Bob adquiriu super poderes quando o seu coração quase parou? Ele aprendeu coisas novas enquanto estava convalescendo no hospital?

Não. Ele de repente tinha uma motivação: continuar vivendo.

Perceba algo interessante nos dois casos (da gravidez e do infarto): as mudanças foram *instantâneas*.

A grávida não disse: *“Puxa, preciso parar de fumar! Vou diminuir aos poucos, a cada semana eu fumo um cigarro a menos por dia. Até o fim da gravidez eu talvez tenha parado!”*.

Meu colega Bob também não disse: *“Preciso mudar a minha vida! Vou começar um programa de reeducação alimentar e em 6 meses eu devo estar comendo muito melhor...”*

Não! Não foi assim mesmo! E porque não foi?

Porque haviam motivadores para que houvesse uma mudança imediata. Era necessário mudar *agora*.

Em ambos os casos o motivador era a dor. A dor de poder causar males ao próprio filho se continuasse fumando. A dor de deixar a família desamparada.

Nossos exemplos fizeram o que era necessário e de forma imediata para evitar uma dor iminente. Não foram necessários cursos, formações, aprendizados, livros... nada disso! Apenas uma dor a ser evitada.

Como dizia minha saudosa mãe: *“aprendemos pelo amor ou pela dor...”*. Pois é!

Nesse ponto, enquanto conversamos aqui sobre o *“Princípio Dor e Prazer”*, creio que o funcionamento da *dor* já esteja claro para você.

Uma coisa interessante de mencionar sobre a motivação vinda da dor é que ela funciona muito bem no curto prazo. Como assim?

Se alguém chegasse para o Bob a 20 anos atrás e dissesse: *“Cara, se cuida! Senão daqui uns 20 anos você vai infartar...”*. Você acha mesmo que ele mudaria? Aliás, pode ser até que ele tenha escutado vários alertas desses ao longo da vida. Adiantou alguma coisa?

Mas porque isso? Porque raramente evitamos dores de longo prazo. Ninguém tem medo de tomar uma injeção daqui 30 anos. Mas apareça agora com uma agulha e veja o povo sair correndo!

É aí que entra no *prazer* nessa conversa. Normalmente as motivações de longo prazo são associadas ao prazer.

E talvez você já tenha pensado: *“Discordo! Eu vejo várias pessoas tomando atitudes imediatistas em busca de prazer!”*. E você está certo se pensou nisso.

Mas perceba a diferença: normalmente as atitudes que buscam o prazer imediato estão de alguma forma ligadas à fuga de alguma dor. O hedonismo nada tem de longo prazo; ao contrário, para quem se aventura por ele, só o *hoje* importa.

E porque é necessário prazer para que se crie uma transformação duradoura e de longo prazo?

Vamos pensar juntos em um caso muito comum: aposentadoria! Afinal, se tudo der certo, todos nós chegaremos lá.

E aposentadoria não quer dizer necessariamente *“parar de trabalhar”*. Mas vamos deixar essa discussão para outro momento.

Fato é: cada vez mais os brasileiros pensam e se preocupam com essa fase de suas vidas. E é cada vez mais comum que as pessoas façam algum tipo de reserva financeira visando essa fase.

Mas quando se pensa nisso estamos falando de períodos enormes: 20, 30, 40 anos. Como é que alguém pode manter uma disciplina de alimentar uma reserva financeira por tanto tempo?

A resposta é o prazer. Essas pessoas, mesmo que de forma inconsciente, pensam no prazer que essa reserva poderá lhes proporcionar. Elas aceitam algum nível de privação mínima *hoje* para ter um prazer máximo em um futuro distante.

Poder depender o mínimo possível dos filhos (ao menos financeiramente).

Ser capaz de cobrir seus custos de vida em uma fase o salário inevitavelmente será menor.

Poder usufruir de coisas que não podia antes por falta de tempo: viagens fora de época, restaurantes exóticos, passeios alternativos, brincar com os netos em uma quarta-feira à tarde.

Sei lá, pensa aí no que você gostaria de fazer na aposentadoria! :-)

Outra mudança que traz benefícios reais a longo prazo é boa alimentação. Afinal, sejamos honestos: aquelas coisas que o médico diz que não são muito saudáveis, em geral, são aquelas mais saborosas!

E falando em médico, uma vez um cardiologista me disse que precisamos de cerca de 10 anos com os exames de colesterol acima do limite para começarmos a ter acúmulo de gordura dentro do sistema circulatório.

Olha o longo prazo de novo! Apenas um pensamento de longo prazo será realmente capaz de te fazer comer bem consistentemente, porque os malefícios da má alimentação não são vistos imediatamente.

Então, como é que afinal *dor e prazer* vão atuar para causarem mudanças que me levarão a finalizar as coisas que começo, especialmente aquelas que importam. Há duas estratégias principais aqui:

1. Associe uma dor enorme ao fato e não mudar agora
2. Associe um prazer gigantesco caso mude imediatamente

Por isso que em nosso exercício acima eu pedi que você dissesse como se sentia em relação àquelas coisas que você começou e não terminou.

Quando eu fiz esse exercício, os sentimentos eram muito ruins. Eram dores. Talvez você tenha se sentido assim também.

O que estou tentando te ajudar a fazer é associar dor àquilo que você deixou de realizar e que realmente importava.

E o próximo passo é associar prazer caso mude imediatamente. Segue abaixo algumas perguntas para você fazer a si mesmo que podem ajudar a deixar os dois cenários (dor e prazer) mais claros. Eu as chamo de *Perguntas 3P*:

- Perguntas que associam dor
 - O que vai me custar se eu não finalizar [_____]?
 - O que me custou no passado?
 - O que está custando para as pessoas que amo?
 - O que tem me custado com relação a:
 - Família?
 - Trabalho?
 - Amigos?
 - Saúde?
 - Outros?
- Perguntas que mostram o quanto manter essa dor não faz sentido
 - Como é que não finalizar [_____] me ajuda a crescer na carreira?
 - Será que sou tão indisciplinado assim a ponto de não me comprometer a finalizar [_____]?
 - Como posso me sentir bem não finalizando [_____] se isso pode me custar:
 - Uma promoção
 - Um novo negócio
 - Uma oportunidade
 - Ser referência
- Perguntas que associam prazer
 - Se eu mudar isso **agora**, como será a minha vida?

- O que eu vou ganhar?
- Como será para as pessoas que amo?
- Como vou me sentir?

Eu já vi pessoas que repassaram suas vidas inteiras com esse questionário.

Algumas disseram que respondê-lo foi algo igualmente doloroso e libertador.

Por isso, sugiro que você o leve a sério, se realmente tiver intenção de mudar o seu comprometimento de finalizar as coisas importantes da sua vida, do seu trabalho, da sua carreira.

Tente separar um tempo pra isso. Se possível, em um horário e/ou lugar onde você não seja interrompido durante o processo. Vale a pena!

Eu vou encerrar esse texto deixando com você um desafio para te ajudar a começar a fazer a mudança **agora**. Ele é dividido em cinco passos:

1. Selecione um item da lista de coisas importantes e não acabadas. Esse será o item que você tomará alguma ação HOJE (dica: escolha o que lhe trará resultados maiores)
2. Aplique as Perguntas 3P a esse item (por **escrito**). Essa foi a sua primeira ação em relação a esse item. Parabéns! :-)
3. Agora **escreva** uma ação que você vai tomar em relação a isso amanhã
4. **Escreva** três ações que você vai tomar nos próximos 10 dias
5. Ao trabalho!

Perceba que várias vezes eu destaquei a *escrita* dos itens. Escrever algo é essencial para dizer ao seu cérebro que aquilo é importante. É parte do processo de fazer com que você tome as ações necessárias.

Quando eu encarei essa tarefa, tive resultados incríveis! Tenho certeza de que você terá também. Fazer o que é necessário traz transformações enormes em nossas vidas.

A sua mudança começa hoje! Se você quiser, claro.

Aliás, me manda os seu testemunho quando isso acontecer? Tenho recebido histórias fantásticas, e gostaria de receber a sua também. Escreva para: elder@eldermoraes.com.

Boas entregas!