Entre o 8 e o 80, existem muitas opções pra mudar!

"Quando estamos acostumados a uma determinada rotina, muito acomodados numa forma de viver, as mudanças tendem a parecer mais difíceis, por isso é importante persistir. Se fiz dessa forma, mas não deu certo, o que mais posso tentar?"

HELOÍSA CAPELAS é especialista em desenvolvimento humano. Autora de *O Mapa da Felicidade e Perdão – A Revolução Que Falta*, é diretora do Centro Hoffman de Autoconhecimento, em São Paulo. Sites: heloisacapelas.com.br e centrohoffman.com.br. Facebook: /CapelasHeloisa

Tem algo a seu respeito que você gostaria muito de mudar, mas simplesmente não consegue? Algum hábito, padrão de comportamento, ou qualquer coisa que você mesmo(a) considere um defeito, mas, mesmo assim, até hoje nunca conseguiu parar de fazer? Bem, se sua resposta foi sim, preciso lhe dizer que você não está sozinha nessa. Aliás, sendo muito sincera, trata-se de uma das reclamações mais frequentes entre meus pacientes. E tem um motivo para que tanta gente acabe falhando... Já ouviu a expressão "mudar do 8 para o 80"? Pois é, essa é mesmo uma escolha dificílima de sustentar!

O que eu quero dizer com isso é que, para que uma transformação pessoal se instale de forma duradoura, todos nós precisamos escolher algo que faça algum sentido. Ou seja, se eu me propuser, por exemplo, a seguir um cardápio que elimine quase tudo o que gosto de comer ou se me inscrever num tipo de esporte que não me agrade de verdade, há chances de que eu acabe desistindo no meio do caminho e perca minha luta contra a balança. É claro que algum esforço será necessário e que eu precisarei de persistência e paciência para instalar novos hábitos, mas eu sempre posso me ajudar nesse processo, não é mesmo?

Minha dica, então, é: antes de adotar qualquer mudança, olhe para dentro de si e veja de que maneira essa transformação pode ser menos radical e mais tranquila. A partir do autoconhecimento, você poderá encontrar soluções e possibilidades. Ganhar consciência sobre nossos hábitos, sobre a maneira como os desenvolvemos, é um passo importantíssimo e essencial para a autotransformação. Isso porque, como muita gente vive no piloto automático, os maus comportamentos às vezes acontecem sem que se perceba.

A verdade é que, quando estamos muito acostumados a uma determinada rotina, muito acomodados numa forma de viver, as mudanças tendem a parecer mais difíceis, por isso é importante persistir. Se fiz dessa forma, mas não deu certo, de qual outra maneira posso tentar? Essa pergunta pode acompanhá-la em todo o processo de mudança. E continue sempre tentando. Entre o 8 e o 80, você certamente vai achar uma opção que lhe caiba perfeitamente!

Envie suas perguntas para Heloísa Capelas pelo e-mail anamaria@maisleitor.com.br

FOTOS: DIVULGAÇÃO; SHUTTERSTOCK