

M A R I A N E O L I V E I R A

DETERMINADO A VENCER

O GUIA PRÁTICO PARA NUNCA DESISTIR
DOS SEUS SONHOS



TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

A CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO
CERTIFICA QUE A OBRA
INTELECTUAL DESCRITA ABAIXO,
ENCONTRA-SE REGISTRADA NOS
TERMOS E NORMAS LEGAIS DA LEI
Nº 9.610/1998 DOS DIREITOS
AUTORAIS DO BRASIL. CONFORME
DETERMINAÇÃO LEGAL, A OBRA
AQUI REGISTRADA NÃO PODE SER
PLAGIADA, UTILIZADA,
REPRODUZIDA OU DIVULGADA
SEM A AUTORIZAÇÃO DE SEU(S)
AUTOR(ES).

AS IMAGENS DE FOTOS FORAM
SELECIONADAS NA PLATAFORMA
DE DESIGN GRÁFICO [CANVA.COM](https://canva.com),
APENAS PARA FINS ILUSTRATIVOS.
AS PESSOAS MOSTRADAS NAS
IMAGENS NÃO SÃO MODELOS.

A DETERMINAÇÃO É A ENERGIA SILENCIOSA QUE NOS MANTÉM EM MOVIMENTO MESMO QUANDO TUDO PARECE DIFÍCIL. ELA NASCE DE UM PROPÓSITO CLARO E CRESCE A CADA PEQUENO PASSO QUE DAMOS EM DIREÇÃO AOS NOSSOS OBJETIVOS. SER DETERMINADO NÃO SIGNIFICA NUNCA SENTIR MEDO OU DÚVIDA, MAS ESCOLHER CONTINUAR APESAR DELES. QUANDO CULTIVAMOS A DISCIPLINA DIÁRIA, TRANSFORMAMOS SONHOS EM METAS CONCRETAS E APRENDEMOS COM CADA OBSTÁCULO. A DETERMINAÇÃO NOS LEMBRA QUE O RESULTADO NÃO VEM DE UM ÚNICO GRANDE GESTO, MAS DA SOMA DE MUITAS TENTATIVAS, AJUSTES E RECOMEÇOS. É ESSA PERSISTÊNCIA QUE CONSTRÓI CONFIANÇA, FORTALECE O CARÁTER E ABRE CAMINHOS QUE ANTES PARECIAM IMPOSSÍVEIS.

É PRECISO UNIR DETERMINAÇÃO, PLANEJAMENTO E, PRINCIPALMENTE, BOM SENSO NAS ESCOLHAS DIÁRIAS. PERGUNTE-SE COM SINCERIDADE: O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO HOJE PARA CHEGAR LÁ? CADA PEQUENO PASSO CONTA – DESDE ORGANIZAR SUAS FINANÇAS ATÉ ABRIR MÃO DE GASTOS QUE NÃO O APROXIMAM DO OBJETIVO. QUANDO O SONHO ENCONTRA DISCIPLINA, ELE DEIXA DE SER APENAS DESEJO E COMEÇA A SE TORNAR UM PLANO CONCRETO. É NESSE PONTO QUE O BOM SENSO ENTRA: SABER O QUE PRIORIZAR, O QUE ADIAR E O QUE ABANDONAR PARA QUE O SEU PROJETO DE VIDA NÃO FIQUE APENAS NA INTENÇÃO.

COMO SABER A HORA DE PARAR DE TENTAR?



QUANDO VOCÊ PENSA EM DESISTIR, O QUE REALMENTE SENTE: TRISTEZA PROFUNDA, ALÍVIO SILENCIOSO OU UMA MISTURA CONFUSA DOS DOIS? OBSERVAR ESSAS EMOÇÕES É UM DOS SINAIS MAIS HONESTOS SOBRE O QUE AINDA FAZ SENTIDO NA SUA VIDA. SE IMAGINAR-SE SEM AQUILO QUE VOCÊ TANTO BUSCA TRAZ PAZ, TALVEZ SEJA HORA DE REDIRECIONAR A ROTA. MAS SE A IDEIA DE ABRIR MÃO GERA FRUSTRAÇÃO, VAZIO OU SENSAÇÃO DE PERDA, ISSO MOSTRA QUE O DESEJO AINDA IMPORTA. PERMITA-SE ESCUTAR COM ATENÇÃO O QUE SEU CORPO E SUA MENTE REVELAM, SEM CULPA E SEM PRESSA, PARA DECIDIR COM MAIS CLAREZA SE VALE INSISTIR, AJUSTAR O CAMINHO OU SIMPLEMENTE RECOMEÇAR EM OUTRA DIREÇÃO.

ENTENDER A HORA DE PARAR DE TENTAR NÃO É SINAL DE FRAQUEZA, MAS DE MATURIDADE EMOCIONAL. EM GERAL, É UM BOM MOMENTO PARA RECONSIDERAR QUANDO:

- VOCÊ JÁ TENTOU DIFERENTES ABORDAGENS, BUSCOU AJUDA E, MESMO ASSIM, O RESULTADO CONTINUA O MESMO.
- O ESFORÇO ESTÁ PREJUDICANDO SUA SAÚDE MENTAL, FÍSICA OU SEUS RELACIONAMENTOS IMPORTANTES.
- O OBJETIVO JÁ NÃO FAZ SENTIDO PARA QUEM VOCÊ É HOJE, APENAS PARA QUEM VOCÊ FOI NO PASSADO.
- VOCÊ ESTÁ INSISTINDO MAIS POR MEDO DE DESISTIR DO QUE POR REAL DESEJO DE CONTINUAR.

PARAR NÃO SIGNIFICA QUE TUDO FOI EM VÃO. SIGNIFICA RECONHECER O QUE VOCÊ APRENDEU, HONRAR O CAMINHO PERCORRIDO E REDIRECIONAR SUA ENERGIA PARA ALGO QUE ESTEJA MAIS ALINHADO COM SEUS VALORES ATUAIS. ÀS VEZES, A DECISÃO MAIS CORAJOSA É SOLTAR, ABRIR ESPAÇO PARA NOVAS POSSIBILIDADES E PERMITIR-SE COMEÇAR DE NOVO EM OUTRA DIREÇÃO.

O QUE É A DETERMINAÇÃO?



A DETERMINAÇÃO É A CAPACIDADE DE MANTER O FOCO E O ESFORÇO EM DIREÇÃO A UM OBJETIVO, MESMO DIANTE DE DIFICULDADES, FRUSTRAÇÕES E DEMORAS NOS RESULTADOS. UMA PESSOA DETERMINADA NÃO DESISTE FACILMENTE: ELA AJUSTA A ROTA, APRENDE COM OS ERROS E CONTINUA AVANÇANDO. MAIS DO QUE FORÇA DE VONTADE MOMENTÂNEA, DETERMINAÇÃO ENVOLVE DISCIPLINA DIÁRIA, CLAREZA DE PROPÓSITO E RESILIÊNCIA EMOCIONAL. É O QUE DIFERENCIA QUEM APENAS SONHA DE QUEM REALMENTE TRANSFORMA PLANOS EM CONQUISTAS CONCRETAS AO LONGO DO TEMPO.

DICAS PARA MANTER O FOCO



1. DEFINA OBJETIVOS CLAROS

ESCREVA METAS ESPECÍFICAS, MENSURÁVEIS E COM PRAZO. SABER EXATAMENTE O QUE VOCÊ QUER EVITA DISTRAÇÕES E TORNA MAIS FÁCIL MANTER O FOCO, MESMO QUANDO SURGEM OBSTÁCULOS OU DESÂNIMO.

2. QUEBRE GRANDES METAS EM ETAPAS

TRANSFORME OBJETIVOS GRANDES EM PEQUENAS AÇÕES DIÁRIAS. CADA PASSO CONCLUÍDO AUMENTA SUA CONFIANÇA, CRIA SENSÇÃO DE PROGRESSO E FORTALECE SUA DETERMINAÇÃO AO LONGO DO CAMINHO.

3. CONHEÇA O SEU “POR QUÊ”

REFLITA SOBRE OS MOTIVOS PROFUNDOS POR TRÁS DAS SUAS METAS. QUANDO VOCÊ LEMBRA POR QUE AQUILO É IMPORTANTE, FICA MAIS FÁCIL PERSISTIR EM DIAS DIFÍCEIS.

4. CRIE UMA ROTINA CONSISTENTE

DISCIPLINA ALIMENTA DETERMINAÇÃO. ESTABELEÇA HORÁRIOS FIXOS PARA TRABALHAR EM SEUS OBJETIVOS E CUMPRE-OS, MESMO QUE POR POUCOS MINUTOS, PARA MANTER O HÁBITO VIVO.

5. ACEITE O DESCONFORTO

SER DETERMINADO SIGNIFICA AGIR MESMO SEM VONTADE. ENCARE O DESCONFORTO COMO PARTE NATURAL DO CRESCIMENTO, NÃO COMO UM SINAL PARA DESISTIR.

6. CERQUE-SE DE BOAS INFLUÊNCIAS

CONVIVA COM PESSOAS QUE INCENTIVAM SEUS SONHOS, COMPARTILHAM OBJETIVOS PARECIDOS E TÊM ATITUDE POSITIVA. O AMBIENTE CERTO FORTALECE SUA MOTIVAÇÃO E FOCO.

7. MONITORE SEU PROGRESSO

ANOTE CONQUISTAS, POR MENORES QUE SEJAM. VER O QUANTO VOCÊ JÁ AVANÇOU AUMENTA A CONFIANÇA E REFORÇA A VONTADE DE CONTINUAR.

8. APRENDA COM OS ERROS

EM VEZ DE SE CULPAR, ANALISE O QUE DEU ERRADO E AJUSTE A ROTA. DETERMINAÇÃO NÃO É PERFEIÇÃO, É CAPACIDADE DE RECOMEÇAR MELHOR.

9. REDUZA DISTRAÇÕES

LIMITE REDES SOCIAIS, NOTIFICAÇÕES E TUDO QUE ROUBA SEU FOCO. CRIE MOMENTOS DE CONCENTRAÇÃO PROFUNDA DEDICADOS APENAS ÀS SUAS METAS.

10. USE AFIRMAÇÕES POSITIVAS

REFORCE DIARIAMENTE FRASES COMO “EU CONSIGO” E “EU TERMINO O QUE COMEÇO”. ISSO AJUDA A TREINAR SUA MENTE PARA AGIR COM MAIS CONFIANÇA.

11. CUIDE DA SUA ENERGIA

DORMIR BEM, ALIMENTAR-SE MELHOR E PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA AUMENTAM SUA DISPOSIÇÃO. COM MAIS ENERGIA, FICA MUITO MAIS FÁCIL SER DETERMINADO.

12. COMPROMETA-SE PUBLICAMENTE

CONTE SUAS METAS PARA ALGUÉM DE CONFIANÇA OU REGISTRE-AS EM UM LUGAR VISÍVEL. ESSE COMPROMISSO EXTRA AJUDA A MANTER A RESPONSABILIDADE E A PERSISTÊNCIA.

QUANDO PENSO EM DESISTIR,
LEMBRO DE THOMAS EDISON E DE
QUANTAS TENTATIVAS ELE FEZ ANTES
DE ALCANÇAR SEUS MAIORES
INVENTOS. PODE PARECER
BOBAGEM, MAS ESSA LEMBRANÇA
ME AJUDA A PERMANECER FIRME E
SEGUIR NA DIREÇÃO DA MINHA META.
SER DETERMINADO E TER UM
OBJETIVO CLARO É UMA DAS COISAS
QUE DÁ SENTIDO À NOSSA VIDA.
CADA PASSO, MESMO PEQUENO, NOS
APROXIMA DE QUEM QUEREMOS SER.
NÃO SE TRATA DE NUNCA FALHAR,
MAS DE LEVANTAR, APRENDER E
CONTINUAR CAMINHANDO COM
CORAGEM E PROPÓSITO.

NÃO DESISTIR É MAIS DO QUE
RESISTIR AO CANSAÇO; É ESCOLHER,
TODOS OS DIAS, DAR MAIS UM PASSO
EM DIREÇÃO AO QUE VOCÊ
ACREDITA. OS OBSTÁCULOS FAZEM
PARTE DO CAMINHO E NÃO SÃO UM
SINAL DE FRACASSO, MAS UM
CONVITE PARA CRESCER, APRENDER
E SE FORTALECER. QUANDO TUDO
PARECER DIFÍCIL, LEMBRE-SE DO
MOTIVO PELO QUAL VOCÊ COMEÇOU
E DE QUANTO JÁ CAMINHOU ATÉ
AQUI.

A PERSISTÊNCIA NÃO SIGNIFICA IGNORAR O MEDO OU A DÚVIDA, E SIM SEGUIR EM FRENTE APESAR DELES. CADA TENTATIVA, MESMO QUANDO NÃO DÁ CERTO, TRAZ UMA NOVA LIÇÃO E APROXIMA VOCÊ DO RESULTADO QUE DESEJA. A JORNADA PODE SER LENTA, MAS A CONSTÂNCIA TRANSFORMA PEQUENOS ESFORÇOS DIÁRIOS EM GRANDES CONQUISTAS. CONFIE NO SEU POTENCIAL, AJUSTE A ROTA QUANDO FOR PRECISO, MAS NÃO ABANDONE AQUILO QUE FAZ SEU CORAÇÃO VIBRAR.

HAVERÁ DIAS EM QUE VOCÊ VAI PENSAR EM DESISTIR, E ISSO É HUMANO. NESSES MOMENTOS, PROCURE APOIO EM QUEM ACREDITA EM VOCÊ, RELEMBRE SUAS VITÓRIAS E RECONHEÇA O QUANTO JÁ SUPEROU. A FORÇA NÃO ESTÁ EM NUNCA CAIR, MAS EM LEVANTAR-SE TODAS AS VEZES, COM UM POUCO MAIS DE SABEDORIA E CORAGEM.

NÃO COMPARE O SEU TEMPO COM O DOS OUTROS. CADA PESSOA TEM SEU PRÓPRIO RITMO, SUAS LUTAS E SEUS DESAFIOS INVISÍVEIS. FOCHE NO SEU PROGRESSO, POR MENOR QUE PAREÇA, E CELEBRE CADA AVANÇO. A VIDA RECOMPENSA QUEM INSISTE, QUEM RECOMEÇA E QUEM ESCOLHE CONTINUAR MESMO QUANDO NINGUÉM ESTÁ VENDO. NÃO DESISTA DE VOCÊ: O FUTURO QUE VOCÊ DESEJA PODE ESTAR A UM PASSO DE DISTÂNCIA DA SUA PRÓXIMA TENTATIVA.

CLIQUE E COMPRE EBOOKS

TALVEZ VOCÊ GOSTE DESTE LIVRO

SAIBA MAIS

