

Motivação & Sucesso

Revisitando a preguiça

Luiz Marins



Do ponto de vista da neurociência, a preguiça pode ser entendida como uma resposta do cérebro que visa economizar energia. O cérebro humano é projetado para minimizar o consumo de energia sempre que possível, a fim de preservar recursos para situações de emergência ou necessidades futuras.

Quando estamos diante de uma tarefa que exige esforço físico ou mental, o cérebro pode ativar uma rede neural que nos faz sentir preguiçosos ou desmotivados.

Isso ocorre porque, do ponto de vista do cérebro, a realização da tarefa exige um alto consumo de energia e, portanto, parece ameaçar nossos recursos.

Essa resposta ajudou nossos ancestrais a sobreviver em ambientes hostis, onde a energia era escassa.

No entanto, em um mundo moderno onde muitas vezes não precisamos lutar por nossa sobrevivência, a preguiça pode se tornar um obstáculo para alcançar

nossos objetivos, nos levando à procrastinação, isto é, a adiar coisas que deveríamos fazer e não fazemos por pura preguiça.

Existem muitos desafios envolvidos em vencer a preguiça, mas com determinação e estratégias eficazes, é possível superá-la.

Uma das principais razões pelas quais a preguiça pode ser tão difícil de superar é porque muitas vezes é acompanhada pela falta de disciplina. É fácil ceder aos nossos impulsos e escolher atividades que exigem pouco esforço em vez de se concentrar em tarefas importantes.

Para superarmos esse desafio, é importante criar hábitos saudáveis e lembrar a todo instante que somos responsáveis

por nossas ações e temos que enfrentá-las gostemos ou não.

Uma das maneiras de vencer a preguiça e a procrastinação é criar uma lista de tarefas diárias e encontrar maneiras de nos recompensar por realizar nossos objetivos.

Por fim, é importante lembrar que vencer a preguiça é um processo contínuo. Não há solução rápida ou fácil para superar esse sentimento e é importante estar preparado para enfrentar altos e baixos ao longo do caminho.

Criar coragem e se empurrar para a frente para enfrentar tarefas difíceis ou chatas é um dos grandes segredos das pessoas de sucesso.

Pense nisso. Sucesso!