

## O Segredo do Sucesso

"Trabalho duro, muita disciplina e pensamento positivo" - essa foi a resposta dada por Arnold Schazenegger quando interrogado sobre o seu sucesso profissional e pessoal.

Seja em que atividade for, o desejo de subir e a motivação são importantes, além naturalmente, da dedicação. Existe obviamente uma diferença entre o trabalho árduo e o trabalho que leva à exaustão. Isto precisa ser bem diferenciado, pois se você chegar a essa fase de exaustão, tem apenas uma coisa na cabeça, acabará por tomar um obcecado e não um ser de sucesso. É importante trabalhar algumas horas extras, mas não são só as horas que contam. Para que o trabalho árduo dê realmente frutos, é preciso trabalhar com inteligência. Como? Veja algumas dicas:

- É preciso estabelecer objetivos desde muito cedo, dedicando todas as energias à sua consecução;
- Defina horários de atividade concentradas e aproveite bem esse tempo, por exemplo, durante esses momentos evite até de atender telefonemas, ou tratar de assuntos outros;
- Não tente fazer tudo de uma só vez. Estabeleça prioridades;
- Em suas sessões de trabalho, em vez de repetir as coisas que gosta e faz bem, concentre-se nas áreas em que precisa melhorar;
- Seja qual for seu trabalho, prepare sempre uma recompensa para o fim do dia. Se terminar as tarefas previstas para determinado período, poderá ver um filme; se conseguir cumprir o plano de trabalho preestabelecido, saia para jantar com os amigos, por exemplo. O importante é que nesse momento você se desligue das preocupações;
- Vez ou outra, olhe para trás, ou seja, faça uma retrospectiva do que já conseguiu. Certamente as vitórias irão motivá-lo ainda mais. Porém, se ainda não obteve bons resultados procure avaliar onde está falhando. Agora, é importante manter a convicção de vitória;
- Após um período de trabalho duro, uma pausa para descanso, por pequena que seja, recarrega o corpo e a mente para o período seguinte. Quando se está cansado, comete-se erros que mais tarde se tem de reparar. E, pior ainda, a fadiga pode forçá-lo a adotar técnicas pouco adequadas, e que certamente, se tomarão um hábito. O descanso deve estar previsto nos seus horários. Mesmo no escritório você deveria aprender a se recarregar após um período de trabalho árduo;
- É difícil alguém trabalhar só. Precisamos do apoio de outra pessoa, da palavra de incentivo, de um elogio, de um comentário. Assim, se possível, procure informar aos que lhe são caros quais seus objetivos no trabalho e mantê-los a par dos resultados. Observações, fatos que muitas vezes você não esteja notando poderão ser apontados por eles.

No trabalho reside a oportunidade de nos descobrirmos a nós próprios.

Se você pensar no trabalho como castigo, nunca atingirá seus objetivos. O trabalho duro tem sem dúvida suas barreiras, além de momentos difíceis e dolorosos. Haverá época em que vai desistir de tudo, mas a cada obstáculo ultrapassado, receberá um benefício.

*"O segredo do sucesso é fazer coisas comuns de maneira fora do comum"*

*(John D. Rockefeller)*