



RESURSA • POTENȚIAL UMAN

Disciplina care vine din sens

Nu ai nevoie de mai multă voință. Ai nevoie de mai mult sens.



Ne place să credem că disciplina înseamnă să te forțezi. De aceea ne și epuizăm. Adevărul este că disciplina durabilă nu vine din voință brută, ci din aliniere: când ceea ce faci este legat de ceea ce contează cu adevărat pentru tine.

De ce cedează voința

Voința este o resursă limitată. Fiecare decizie prin care te forțezi împotriva propriilor înclinații consumă din ea. Când un obiectiv este împotriva valorilor tale reale, ai nevoie



de tot mai multă „motivație” din afară, iar aceasta se termină repede. Nu ești leneș. Doar tragi de tine în direcția greșită.

Ce spune cercetarea

Teoria autodeterminării, dezvoltată de psihologii Edward Deci și Richard Ryan, arată că motivația cea mai puternică și mai stabilă, cea intrinsecă, crește atunci când sunt hrănite trei nevoi: autonomia (simți că alegi), competența (simți că poți) și conexiunea (simți că aparții). Ceea ce facem din valori proprii ne susține fără luptă constantă.

Lentila lui Demartini: când un obiectiv este aliniat cu valoarea ta cea mai înaltă, disciplina apare aproape spontană, nici nu o numești disciplină. Când nu este, ai nevoie de motivație externă, de presiune și de pedeapsă. Întrebarea nu este „cum mă forțez mai tare”, ci „de ce contează asta pentru mine”.

Exercițiu: leagă sarcina de valoare

- 1 Alege un lucru la care procrastinezi de ceva timp.
- 2 Întreabă-te: cum mă ajută asta să trăiesc una dintre valorile mele cele mai înalte? Caută o legătură reală, nu una forțată.
- 3 Rescrie obiectivul, formulat ca pas către acea valoare.
- 4 Sparge-l într-un prim pas de zece minute și fă doar atât, azi.

Notă: Material informativ și educativ. Pentru a transforma sensul în obiceiuri care țin, programează o ședință.