



Quem sou eu?

Alexandre Castro Alves (<http://lattes.cnpq.br/9296984757484291>)

- *Fisiologista do Exercício pela Universidade Federal de São Paulo*
- *Preparador Físico, especialista em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de São Paulo*
- *CEO e professor no studio @acaafitness (construído cada centímetro com as próprias mãos: [vídeo time lapse](#))*

Sem compromisso com os outros pela situação que vivemos fica mais difícil de manter a disciplina, seja treinos, estudos, qualquer coisa. Sempre é muito mais fácil alguém mandar em nós do que nós mesmos... Afinal, se fizéssemos tudo que a gente quer Todo Mundo estaria em forma, seria rico, sem estresse e saudável, não é verdade? ?

Aqui vão 7 inimigos que faz você atrasar sua vida e te afasta dos RESULTADOS que você busca:

INIMIGO DA PERFEIÇÃO

Este inimigo aparece quando você pensa que o treino, a tarefa, o tempo de estudo, nunca estará bom o bastante... Afinal, treino bom é na academia; Para aquele projeto você precisa de mais conhecimento... Você precisa de mais material. Então é melhor nem fazer nada.

Sempre "**é melhor lamber do que cuspir**" dizia meu pai.

Feito é melhor que perfeito.

Não espere a situação ideal, nem o material ideal, nem o tempo ideal. Faça o melhor com o que você tem e com o que é possível AGORA, aí amanhã se tiver oportunidade de melhorar você melhora.

Se o Steve Jobs fosse esperar que saísse o iPhone X logo de primeira, e não o 1... Os fãs de iPhone perderiam pelo menos 12 anos de lançamentos.

Escreva abaixo as perfeições que impendem você de fazer aquilo que você quer fazer. O que você faria melhor HOJE se tivesse algo (material, condição, lugar, etc) e você não tem:

INIMIGO LADRÃO DE TEMPO

Este inimigo aparece quando você fica enrolando com coisa que não te dá resultado.

Será que você precisa limpar tanto assim o chão da sua casa?

Resultado vem de execução! Sempre pense assim:

"O que eu TENHO que fazer que vai me gerar RESULTADO?"

Classifique suas tarefas numa lista de acordo com a importância de **resultados** dela. E nem sempre (praticamente sempre) a tarefa que dá mais resultado é a mais prazerosa. Eu mesmo não queria de fato fazer esta Live numa segunda-feira, às 7h00 da manhã, em quarentena quando eu poderia acordar bem mais tarde. Mas esta ação era a que iria me gerar mais resultados em diversas outras tarefas.

Númerem ordem de importância de resultados o que você vai fazer amanhã:



INIMIGO DA CONFUSÃO

Este inimigo aparece quando você fica congelado por estar confuso. Aí quando não entende você abandona a tarefa.

1º passo para se livrar dele: **distinguir o que eu não entendi.**

Seja específico: **Se o The Rock ou a Angelina Jolie estivesse no meu lugar, o que eles fariam?**

O que você não entendeu que te impede de começar ou de fazer o que você precisa fazer?

INIMIGO DO EXCESSO DE INFORMAÇÃO

Sabe quando você pensa: "Nossa Senhora, é muita informação!" Então... É o inimigo do excesso de informação batendo na sua porta.

Vem no seu subconsciente: "Por que eu vou começar, é tanta coisa..."

Este inimigo apareceu muito pra mim quando comecei a estudar fotografia, pois eu já tinha 4 anos de faculdade e mais 4 anos de pós graduação, e sabia qual era o caminho para excelência em qualquer área. Com a facilidade de acesso a informação fiquei perplexo em cada vez ir entendendo mais que "tirar uma foto" era bem diferente de "fazer uma foto", com isso minha mente queria porque queria que eu abandonasse a jornada. Mas para matar este inimigo você pode usar uma teoria que é útil para meus passeios e viagens de moto:

Uma cidadezinha de cada vez, a velocidade não importa e sim a direção correta! Um passo de cada vez. Não pense no destino final, e sim no percurso. Você aprende mais no percurso do que chegando ao destino final.

Se ao invés de olhar o livro inteiro e ficar assustado e não ler nada, você apenas ler uma página por dia... Você chega ao final do livro!

O que você acha que é muito para aprender, o que você acha que é muita informação? Sem tem alguma coisa...

E qual a "primeira página do livro"? Qual é o primeiro passinho, a primeira cidadezinha?

INIMIGO A CULPA É DO OUTRO

Este aparece quando Você é vítima! Tadinho(a)!

A culpa é DOS OUTROS, da situação, da condição. Sabe quando as pessoas comentam naquela foto ou naquele vídeo "só não faço porque não tenho aquele sapato". Então...

Consegue imaginar o The Rock ou a Angelina Jolie comentando isso em algum lugar???

VOCÊ é Responsável pelos SEUS resultados.

Você tem duas opções, pode escolher apenas uma das duas... Preencha a que achar melhor:

1ª) "O que eu posso fazer para produzir resultado APESAR de _____"

2ª) "Eu não produzo resultado por causa de _____"



INIMIGO EU NÃO SEI FAZER

Este inimigo bandido aparece quando você não sabe mexer nas ferramentas. Senti muito isso quando coloquei a camera fotográfica no modo manual a primeira vez, quando comecei a digitar no teclado usando os 10 dedos, quando peguei meu primeiro livro em inglês para ler... O sentimento era: *eu não sei fazer isso! Melhor deixar pra depois.*

Você tem duas saídas para cortar a cabeça deste inimigo:

A) *procura alguém que sabe*

ou

B) *aprende (online, chat, FAQ, telefone, etc)*

Já usei as duas opções com todos os exemplos acima. Com o inglês achei o Gary Davis, meu primeiro aluno de personal em São Paulo, que me ensinou inglês. Com a máquina, li diversos tutoriais, fiz curso em escola de fotografia, fiz curso com vários fotografos bons. Com a digitação eu baixei um programinha num disquete (muitos de vocês que leem isso aqui nunca usaram um disquete) que era tipo um joguinho e ele ensinava a digitar. Hoje digito até de olhos fechados.

Quem ou o que pode me ajudar a fazer o que eu preciso fazer?

INIMIGO RELÓGIO COMPARADOR

Este inimigo aparece muito... Sabe quando a grama do vizinho sempre é mais verde?

*****Não importa quem você seja, SEMPRE terá alguém melhor!*****

Eu gostava bastante de luta de box, era muito fã do Mike Tyson, que pra mim era invencível, foi uma lenda. Mas meu pai sempre dizia "uma hora os americanos preparam um pra ganhar dele". Eu lembro como se fosse hoje eu em pensamento achando que aquilo era impossível e jamais nasceria alguém para derrubar aquele monstro. Bom... Quem assistiu uma das luta dele com o Evander Holyfield sabe do que estou falando.

"A única pessoa que você tem que se comparar é com você de ontem!"

Não interessa de fulano tem 20 anos de idade e é mais rico que você...

Não interessa se aquele cara treinou 2 meses para fazer algo que você ainda não faz com 2 anos de treino...

Quando você olha muito para os outros, esquece de cuidar e aprender com você mesmo.

Quem são minhas fontes de **inspiração** que são melhores do que eu?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____