

**FOLHA DE FACTOS SOBRE A MUDANÇA**

**MELHORAR A CAPACIDADE DE APLICAR A DISCIPLINA**

**EXERCÍCIOS DE AUTO-REFLEXÃO**

Uma definição é "A capacidade de fazer o que precisa de fazer, quando precisa de o fazer, quer lhe apeteça ou não".

A autodisciplina tem a ver, entre outras coisas, precisamente com a capacidade de adiar ou prescindir de uma recompensa imediata. Depois de ter feito o trabalho árduo e necessário, colherá frutos maiores e melhores. Provavelmente também se respeitará mais, a sua auto-estima aumentará, sentir-se-á orgulhoso. Pesquisas e estudos demonstraram que aqueles que têm a disciplina de adiar ou renunciar a uma recompensa imediata a fim de, em vez disso, obter algo melhor mais tarde no tempo são normalmente os mais bem sucedidos.

Auto-reflexão sobre os conhecimentos e o que precisamos para melhorar a capacidade de aplicar disciplina.

# FACTOS

# A auto-reflexão é muito importante para saber se precisamos de melhorar a nossa capacidade de aplicar disciplina.

1. Indicar qual é a declaração certa e qual é a errada

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Declaração | V | F |
| 1. Antes de poder tornar-se mais disciplinado, não precisa de ser mais observador do que faz e não faz hoje.
 |  | X |
| 1. A autodisciplina ajuda-nos a ser mais consistentes para que possamos atingir objectivos maiores.
 | X |  |
| 1. A autodisciplina é algo que não se pode aprender e praticar todos os dias.
 |  | X |
| 1. É o seu compromisso com os objectivos que o manterá no caminho certo.
 | X |  |
| A autodisciplina é algo que se pode aprender - não é inata. | X |  |

1. Encontre a declaração que não indica uma boa

auto-disciplina.

|  |
| --- |
| Acompanhe o seu progresso |
| 1. Não estabeleça objectivos.
 |
| 1. Não fique no seu pijama quando trabalhar a partir de casa.
 |
| 1. Estabelecer e Manter uma Rotina.
 |
| 1. Estabelecer regras básicas com a família e amigos
 |

1. Encontrar o que não suporta a autodisciplina.

|  |
| --- |
| 1. Para se animar.
 |
| 1. Compromisso com os seus objectivos e valores.
 |
| 1. Sensibilização para a situação.
 |
| 1. Não é necessário decidir as rotinas.
 |
| 1. Auto-consciencialização.
 |

# *"A autodisciplina é a capacidade de se fazer aquilo que se deve fazer quando se deve fazer, quer se queira ou não".*

*-Elbert Hubbard.*

#

Para mais informações, pode visitar o nosso sítio web: <https://retain-me.eu/>

e o nosso Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922