

Você foi uma daquelas milhares de pessoas que fez diversas promessas na virada do ano e ainda não conseguiu começar a cumprir nenhuma delas? Então, você ainda tem mais de 300 dias em 2019 para fazer isso. Mas, sabia que de acordo com uma teoria do século passado, sua vida pode começar a mudar em apenas 21 dias? E aí, ficou curioso? Leia essa postagem e descubra mais!

Teoria dos 21 dias

Essa teoria é muito famosa que nasceu durante os anos 50 e 60, criada pelo cirurgião plástico norte americano Maxwell Maltz. Durante um período, Maltz fez a observação de dois grupos. O primeiro grupo era composto de pessoas que tinham sofrido com a perda de membros do corpo; o segundo grupo de pesquisa era composto por pessoas que tinham feito algum tipo de cirurgia para implantação de silicone ou algum procedimento corretivo, por exemplo. Essa observação apresentou resultados deveras interessantes.

No grupo das pessoas que sofreram com a amputação de membros, o doutor Maltz percebeu que durante o período de 21 dias; as pessoas sentiam como se ainda tivessem os movimentos do membro amputado (algo que a ciência chama de movimentos fantasmas). Após os 21 dias, Maltz percebeu que o organismo da pessoa começou a se adaptar e a aceitar a perda do membro.

No segundo grupo, Maltz identificou uma grande mudança na vida e principalmente na autoestima das pessoas que fizeram o procedimento corretivo. Desde o final do procedimento, as pessoas sentiram um aumento na autoestima, desejando cada vez mais se cuidar e criar hábitos para desenvolver uma vida mais saudável e positiva. Depois dos 21 dias, o cirurgião notou que esses hábitos se mantiveram e as pessoas ficaram cada vez mais interessadas em se cuidar.

Todas essas descobertas foram registradas no livro “Psico-cibernética”, considerado um dos primeiros livros de autoajuda que já foram escritos. Maltz concluiu que esse tipo de adaptação dos 21 dias pode se encaixar em qualquer área de nossa vida. Seja ela física, mental, espiritual; qualquer outra. Os 21 dias podem servir para você. Ou seja, nesse período de tempo seu cérebro é capaz de identificar qualquer atividade que se repete e considerar o mesmo como um novo padrão (algo normal) depois de três semanas.

Afinal, como os 21 dias me ajudam?

Por mais que a teoria dos 21 dias seja útil, esse período pode ser bastante variado, já que nosso corpo é cheio de processos diferentes. Por exemplo, eu posso me acostumar a tomar café da manhã todo dia antes de ir pro trabalho em no máximo 30 dias. Em outros casos, mais ou menos complicados, esse período de tempo pode aumentar ou diminuir.

Antes de entrar na execução da teoria, você deve primeiro focar em qual resultado você precisa alcançar. Não adianta fazer uma lista de 20 objetivos e querer fazer todos eles ao mesmo tempo, você precisa focar em apenas uma coisa só. **Depois de focar no objetivo que você quer alcançar, você precisa ter muito foco e força.** Se seu desafio é se livrar de um vício que só faz mal, você precisa ter muita força para resistir às tentações das recaídas e de foco para se manter no caminho.

Devemos dizer que depois dos 21 dias, a luta continua! O dia 22 é super importante nessa caminhada toda, mas nosso esforço não deve acabar por aqui. Como no crossfit, os resultados da teoria dos 21 dias podem ter alguma parte de imediato mas elas devem manter sua regularidade e seus resultados de longo prazo.

Esse trabalho pode ser colocado em qualquer área de sua vida. Invista na melhora de sua vida financeira, sentimental e física! Crie novas rotinas e utilize a teoria dos 21 dias para que elas se estabeleçam. Acredite na gente, mantenha o foco que seu corpo vai agradecer bastante seu esforço.

Gostou de conhecer um pouco mais sobre a teoria dos 21 dias? Ficou com alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até a próxima postagem!