Setiap kali Anda merasa ingin menyerah, otak Anda yang mencoba memberi tahu Anda sesuatu.

Seolah-olah itu mengirimi Anda pemberitahuan, tanda yang menyuruh Anda berhenti dan memperhatikan. Perhatikan baik-baik situasi yang Anda hadapi. Ini sangat penting untuk diketahui karena otak Anda sedang mencoba membantu Anda memecahkan masalah.

Jadi apa yang harus Anda lakukan?

Luangkan waktu untuk memikirkan masalah menyerah.

Langkah 1. Tanyakan pada diri Anda apa yang melatarbelakangi kebiasaan Anda untuk selalu menyerah.

Apakah takut tidak mampu melakukan sesuatu dengan sukses, atau mungkin lebih berhasil daripada yang lain?

Apakah kurangnya pengetahuan Anda tentang sesuatu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas?

Apakah karena Anda merasa pekerjaan terlalu berat — terlalu banyak atau terlalu lama sehingga Anda selalu kehabisan waktu?

Langkah 2. Identifikasi satu hal yang dapat Anda lakukan untuk mengatasi hambatan tersebut.

Jika Anda takut tidak berhasil, apa yang diperlukan untuk menghilangkan rasa takut itu? Bisakah Anda melatih satu keterampilan secara teratur untuk membuat rintangan tampak tidak terlalu menakutkan?

Jika Anda tidak memiliki pengetahuan, di mana dan bagaimana Anda dapat mempelajari apa yang Anda butuhkan? Sumber daya, buku, film, podcast, kelas, atau orang mana yang dapat Anda pelajari?

Jika Anda menemukan pekerjaan itu berlebihan, bagaimana Anda bisa menguranginya? Apakah ada teknik yang dapat Anda gunakan (misalnya, teknik Pomodoro) untuk mengatur waktu Anda dengan lebih baik?

Langkah 3. Buat kemajuan setiap hari dalam langkah-langkah kecil.

Mulailah pagi Anda dengan pertanyaan ini: Apa satu hal yang saya berkomitmen untuk selesaikan hari ini? Ini akan memaksa Anda untuk memprioritaskan tugas Anda sehingga Anda hanya fokus pada satu. Manfaatnya adalah Anda mengarahkan semua energi Anda untuk menyelesaikan satu tugas pada satu waktu, yang membuat pekerjaan Anda lebih mudah diatur.

Gunakan pengatur waktu untuk membagi hari Anda. Atur timer Anda ke peningkatan 30 atau 60 menit, atau gunakan teknik Pomodoro untuk sprint waktu yang lebih singkat. Manfaatnya adalah otak Anda akan fokus lebih baik ketika bekerja dalam waktu yang lebih singkat, dan Anda cenderung tidak lelah dan kehilangan motivasi untuk melanjutkan.

Sering-seringlah istirahat. Ketika Anda selesai dengan segmen pekerjaan, menjauhlah dan lakukan sesuatu untuk mengembalikan energi: berjalan-jalan sebentar, makan camilan, mendengarkan musik, melakukan latihan mini untuk mendapatkan lebih banyak oksigen mengalir ke otak Anda, atau membaca a beberapa halaman buku yang Anda miliki di meja Anda.

Langkah 4. Ingat mengapa Anda mulai melakukan sesuatu.

Tanyakan pada diri sendiri, Mengapa saya melakukan ini? Menemukan jawabannya akan membantu Anda mengingat gambaran yang lebih besar, alih-alih merasa tersesat dalam tantangan yang Anda hadapi saat ini dari hari ke hari.

Ingat alasan awal untuk mulai melakukan sesuatu. Mungkin saat Anda ingin mempelajari keterampilan baru, atau Anda mulai meneliti topik yang Anda minati, atau Anda sedang belajar untuk ujian agar dapat lulus dan mendapatkan pekerjaan, atau Anda seorang wirausahawan yang menjajaki peluang bisnis. Ingat apa itu dan mengapa Anda begitu bersemangat tentang hal itu.

Langkah 5. Lain kali Anda merasa ingin menyerah, bacalah apa yang ditulis Seth Godin.

Seth Godin adalah seorang penulis Amerika dan mantan eksekutif bisnis dot com. Anda dapat membaca karyanya di situs webnya. Dia memiliki pandangan yang unik tentang berhenti yang dia rangkum dalam sebuah buku kecil yang menyenangkan berjudul The Dip: A Little Book That Teachs You When to Quit (and When to Stick). Singkatnya Godin berkata:

Berhenti tidak selalu buruk, dan bahkan pemenang pun berhenti setiap saat. Namun, mereka berhenti "hal yang tepat pada waktu yang tepat."

Dalam membuat keputusan apakah akan berhenti atau tidak, tanyakan pada diri Anda: Apakah rasa sakit itu sepadan dengan manfaat cahaya di ujung terowongan?

Tidak apa-apa untuk berhenti dari apa yang salah bagi Anda dan terus melakukan apa yang benar. "Punya nyali untuk melakukan satu atau yang lain."