



Ano novo, promessas renovadas



Já estamos entrando na segunda semana de janeiro, mas ainda é tempo de fazer a listinha de resoluções para 2026. Quando a gente pensa nas metas do ano anterior, dá até desânimo. Poucos são os que cumprem as promessas realizadas sob um espírito de renovação que insiste em bater à porta antes da virada.

Chega o tal “ano novo” e percebemos que o dia 1 está igualzinho ao 31 que, por sua vez, foi idêntico ao 30. Não acordamos com vontade de correr 12km, de comer mais vegetais crucíferos, de meditar às 5h nem de apagar nossas redes sociais. Nem os ares festivos que permanecem no mês de férias parecem ajudar. Sim, somos os mesmos de ontem.

Amanhã, porém, podemos ficar um pouquinho diferentes. Longe de mim positividade tóxica ou frase de autoajuda — meu pH natural é ácido. Mas, no dia a dia, tenho exemplos reais de quem foi fiel a uma promessa feita consigo mesmo e que, agora, desfruta da deliciosa sensação de ter conquistado um desejo.

Ninguém deve se comparar a ninguém, mas é fato: ver duas amigas emagrecerem 20kg em

2025, afastando-se dos riscos de uma pré-diabetes, é um incentivo e tanto. Não só estão mais saudáveis, mas, na minha opinião, combinaram bastante com os modelitos mais enxutos com os quais andam desfilando por aí.

Há alguns dias, minha irmã Fernanda me mandou a lista que fez no ano passado. Algumas coisas ficaram no papel. Uma, porém, e talvez a mais importante de todas, passou de desejo a hábito. Ela e o marido, um ex-sedentário, frequentaram assiduamente as aulas de musculação. Hoje, meu cunhado está praticamente livre das dores no joelho que tanto o incomodavam 12 meses atrás.

Recentemente, entrevistei alguns especialistas em comportamento sobre os motivos que nos levam a abandonar nossas promessas e peguei algumas dicas de como superá-las com ajuda da neurociência. Surpresa: não existe nenhuma fórmula bombástica. O problema, segundo eles, é que, em vez de nos focar no que realmente interessa, fazemos logo um listão e o resultado, quase sempre, é cobrança excessiva e frustração.

Quando eu era adolescente, estudei órgão por algum tempo e, indisciplinada

que sou para teoria musical, abandonei. Por muitos anos, fez parte da lista “voltar a estudar órgão”, algo que jamais coloquei em prática. Mas, pensando bem, por que eu haveria se nem fã do instrumento era?

Já adulta, “voltar para o italiano”, que estudei novinha, foi um item obrigatório. Ao contrário do órgão, sou apaixonada pela Itália. Mas nunca dava certo. Parei de fazer lista e, dois anos atrás, depois de voltar da festa de San Vito, em São Paulo, procurei uma escola de italiano assim, sem planejamento. Desde então, semanalmente, minha querida professora Tathi me pega pela mão para mergulharmos, juntas, nesse idioma que tanto amo.

Se é que há um segredo, não é não botar no papel o que desejamos. Ao contrário, pode ser um grande incentivo. Porém, ser realista e fiel ao que realmente queremos ou precisamos parece uma pré-garantia de sucesso.

Ainda não escrevi minhas promessas, mas já tenho em mente o que vai para o papel. É uma lista enxuta e, dessa vez, concentrada no que, de fato, quero ou preciso. Ano que vem volto aqui para dizer se deu certo.