

Domingo, 31 de Maio de 2026

## **A sua força interior**

**JANGUIÊ DINIZ**

### **Janguiê Diniz**

A força interior é uma qualidade psicológica, ou um traço de personalidade, que favorece a superação de dificuldades e o encontro da coragem e perseverança para lidar com as adversidades. Ela é vista como um recurso que ajuda as pessoas a enfrentarem situações diversas, mesmo as mais estressantes, a encontrarem soluções para os problemas e a perseverarem até atingirem seus objetivos.

Ter força interior é importante para vencer as resistências pessoais e afastar o comodismo, que podem nos impedir de evoluir. Assim, é possível mudar positivamente a jornada e os resultados. Não existe progresso pessoal sem força interior. A construção de um mindset de crescimento, de vida plena e de prosperidade somente é possível a partir do desenvolvimento do poder interior do indivíduo.

O mundo sempre nos oferece resistência, na forma de desafios, e isso exige energia e determinação para superar. Ter uma força interior sólida e equilibrada é o que permite enfrentar os percalços de maneira positiva, aprendendo com as experiências e crescendo a cada obstáculo superado. Porém, nem sempre a força interior nasce com a pessoa, mas ela pode ser cultivada e desenvolvida ao longo do tempo, com ações, posturas e pensamentos corretos. É possível e necessário desenvolver essa força, que ajuda a superar obstáculos e alcançar os objetivos de maneira mais eficaz, criando as bases para um mindset ideal.

A força interior é a capacidade de perseverar diante das dificuldades e de manter a motivação para alcançar os objetivos mesmo quando as circunstâncias são adversas – e olhe que tem adversidades no caminho do sucesso! Ela é fundamental para a vida pessoal, para o profissional de carreira, para o empreendedorismo e para a liderança. E o melhor de tudo é que a força interior é algo que pode ser desenvolvido por meio do autoconhecimento e da disciplina.

Há situações na vida, inclusive, em que a única coisa que fará você seguir em frente será a sua força interior. Esta, pode-se dizer, composta por determinação, obstinação, desejo de vencer e foco no seu objetivo. É preciso saber desenvolver essa habilidade, em um caminho de autoconhecimento que pode levar tempo, mas que tornará você um lutador vitorioso em todas as áreas da vida.

*Janguiê Diniz é Fundador e presidente do Conselho de Administração do grupo Ser Educacional - Presidente do Instituto Êxito de Empreendedorismo*