

# HÁBITOS MOTIVACIONAIS



**9 FORMAS DE AGIR QUE VÃO TRAZER MELHORIAS NA SUA VIDA  
E FAZER VOCÊ REALIZAR OS SEUS PROJECTOS.**

# MOTIVAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL



É um assunto que interessa a todas as pessoas que querem conseguir atingir grandes objetivos, mas muitas vezes se encontram desanimadas e sem saber como dar o próximo passo em suas jornadas.

Esse é, sem dúvida, um tema que é estudado por muitos, mas entendido por poucos.

Se você acha que esse “lance” de motivação não é um assunto muito importante, basta entender que praticamente todos os aspectos da nossa vida são guiados, transformados e alterados por nossas motivações pessoais e/ou profissionais.

A questão é que muitas vezes nem prestamos atenção nisso.

Quer ver alguns exemplos?

O jantar que você comeu ontem, pode ter sido motivado pelo seu desejo de perder peso.

As roupas que você compra, podem ser frutos de um desejo (até mesmo inconsciente) de você se enquadrar nos padrões sociais ou então parecer com alguém do cinema ou da televisão.

Os livros que você lê, ou filmes e séries que assiste, podem ser escolhas baseadas em indicações de amigos e conhecidos que despertaram em você o desejo por um determinado assunto ou estória.

Até mesmo o facto de você estar lendo esse artigo tem ligação com a questão da motivação. Você se interessou pelo título? Está gostando do estilo da escrita? Tem o desejo de ter mais informações sobre essa questão da motivação pessoal e profissional? Se suas respostas foram "não", então você não estaria lendo. Como continua aqui, obviamente você está motivado a ler.

Por esse facto, dá para saber que você tem interesse em aprender mais sobre motivação pessoal e profissional e como essas informações podem transformar você em uma pessoa de maior sucesso.

A vida é um grande desafio. Dia após dia ela traz à tona novos problemas que precisamos enfrentar. E neste contexto, eventualmente muitos de nós temos quedas de motivação, é como um ciclo contínuo em que estamos motivados por um período de tempo, caímos e depois temos que levantar e dar a volta por cima.

Conceitualmente, a auto-motivação é simples, mas na prática todos sabemos que é uma coisa difícil de alcançar. Apesar das boas intenções, a maioria das pessoas tem dificuldade em ficar motivadas.

A motivação sempre vem de dentro. Não existe livro, guia ou psicólogo com o poder de motivá-lo a fazer algo. Pessoas, livros e eventos só podem "inspirá-lo" a entrar em acção, mas a real motivação vem de dentro de você.

Para motivar-se a partir do interior, você precisa de "estímulos externos", precisa de um motivo muito forte para ficar focado no que está a fazer. Este motivo é o seu "estimulante" - a sua "razão" para fazer. Para realmente se auto-motivar você precisa encontrar este estimulante.

O que surpreende é a quantidade de pessoas que continuam a espera de algo que as façam entrar em acção. Em vez de procurarem o "estimulante", elas sentam e esperam que as respostas caiam do céu. Mas o que importa realmente é que é possível se auto-motivar e alcançar seus objetivos, e para isso você só precisa seguir alguns passos simples.

# 1 - MANTENHA UMA ATITUDE POSITIVA



Não há nada mais poderoso para a auto-motivação do que a atitude certa. Você não pode escolher ou controlar todas as circunstâncias da sua vida, mas pode escolher suas atitudes em relação a estas circunstâncias.

Fale de forma positiva. Não diga: “que dia horrível” ou “as coisas estão muito difíceis no momento” ou qualquer outra coisa negativa. Diga coisas positivas (desde que verdadeiras) como: “eu gostei da decoração deste escritório” ou “eu ouvi bons comentários sobre o seu novo projeto”. Com uma atitude positiva você pode ir longe.

Muitas pessoas, provavelmente já disseram isso, mas você nunca estava inclinado a acreditar. Tome um pouco de tempo a cada dia para lembrar-se de suas realizações. Também é uma boa idéia tentar se cercar de pessoas positivas e motivadas.

## 2 - CONHEÇA A SI MESMO



Quando você está consciente da pessoa que é, é mais fácil encontrar as coisas que o motivam.

O conhecimento de si é um passo importante para a motivação e sucesso.

## 3 - TENHA UMA CAUSA



Não se pode pensar em uma fonte mais poderosa de motivação do que uma causa que você goste. Causas podem inspirá-lo a dar o seu melhor, mesmo diante de dificuldades. Elas podem levá-lo a fazer coisas aparentemente impossíveis.

Enquanto algumas causas podem inspirá-lo temporariamente, uma causa que te interessa realmente pode inspirá-lo indefinidamente.

É uma fonte de motivação que nunca seca. Sempre que se sentir desmotivado, pense em sua causa para obter uma nova dose de motivação.

## 4 - TENHA UM SONHO



Um grande sonho: Sua causa é uma poderosa fonte de motivação, mas ainda é abstrata. Para torná-la concreta a transforme em um sonho.

Imagine como sua vida será no futuro.

Mas apenas ter um sonho não é suficiente. Seu sonho deve ser grande o suficiente para inspirá-lo. Deve ser realista, mas desafiador. Deve levá-lo além da sua zona de conforto.



## 5 - DEIXE DE LADO O PASSADO

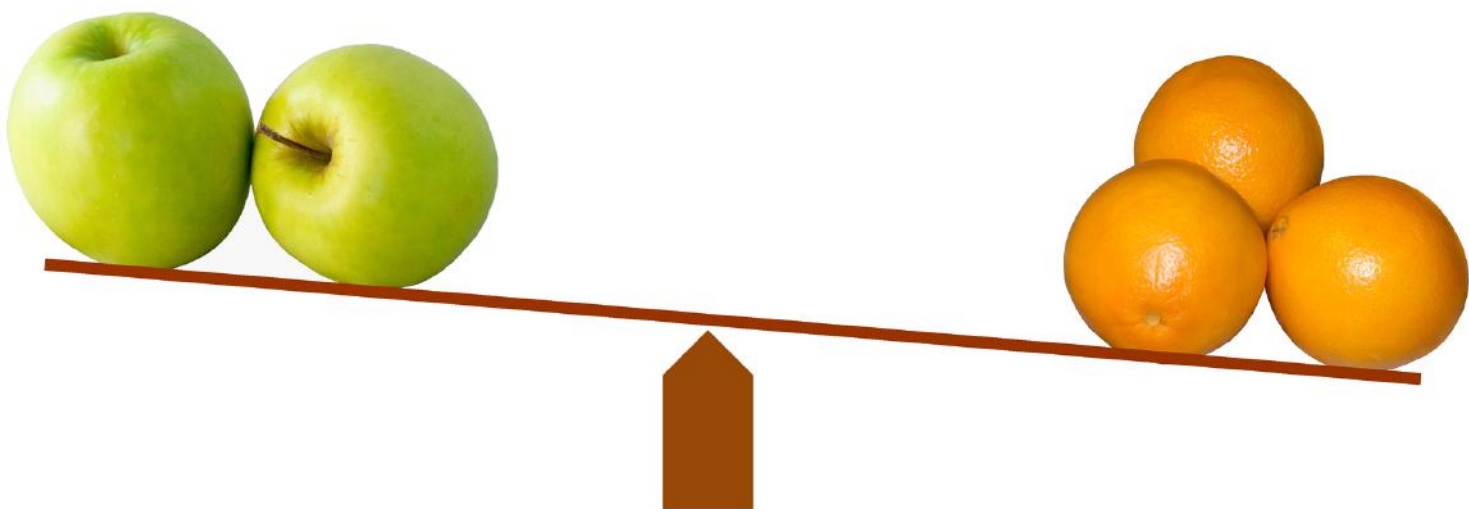


Acredite ou não, um dos maiores desmotivadores que existe é o passado.

O passado pode arrastar você para baixo antes que você perceba. Seu passado pode ser um pesado fardo sobre seus ombros. A boa notícia é que é um fardo que você não tem que carregar para sempre. Basta tirá-lo do seu ombro e deixá-lo de lado.

Você pode ter cometido erros no passado, pode ter decepcionado outras pessoas, mas isso acabou. Já é passado e não há nada que você possa fazer sobre isso. Hoje é um novo dia e você tem a chance de começar de novo. Não importa o quanto foi ruim seu passado, você ainda tem um futuro brilhante pela frente esperando por você.

## 6 - EVITE COMPARAÇÕES



Comparar-se com outras pessoas é uma forma eficaz de desmotivar-se. Mesmo que você comece com entusiasmo, em breve você vai perder a sua energia quando você se comparar com os outros. Não deixe que isso aconteça.

Você tem a sua própria vida, então viver a vida de outras pessoas é irrelevante.

Comparar-se com os outros é como comparar o desempenho de um nadador com um corredor usando o mesmo padrão de tempo. Eles são diferentes, assim, como você pode comparar?

O único concorrente que você tem é você mesmo. O único que você precisa bater é você.

## 7 - DÊ MAIS UM PASSO



Quando você encontrar obstáculos no caminho, pode ter vontade de desistir. Pode pensar que é muito difícil seguir em frente. Pode pensar que seu sonho é impossível de alcançar. Mas este é o lugar onde você poderá ver a diferença entre vencedores e perdedores.

Embora ambos enfrentem as mesmas dificuldades, há uma coisa que faz com que os vencedores sejam diferentes: a coragem para continuar.

Em situações difíceis, se concentre apenas em dar mais um passo para frente. Não pense sobre como completar a corrida. Não pense sobre quantos mais obstáculos estão esperando por você. Se concentre apenas em dar o próximo passo.

## 8 - CRIE MINI-METAS



Terminar um projeto pode ser uma tarefa assustadora.

Se for uma grande quantidade de trabalho, é provável que você olhe para ele e desista antes mesmo de começar.

Uma maneira mais fácil de realizar um projeto é dividi-lo em tarefas menores. Desta forma, você estará olhando para um monte de pequenas metas em vez de uma bem grande. Embora seja a mesma quantidade de trabalho, ajuda a evitar que você se sinta sobrecarregado. Além disso, cada vez que você realiza uma de suas tarefas, vai se sentir bem sucedido e motivado para continuar na caminhada pelo resto.

## 9 - RECOMPENSE-SE



Para ajudar a continuar, crie recompensas para cada tarefa que completar. Elas não precisam ser grandes, pode ser assistir um filme no fim de semana, uma jantar especial ou passar 15 minutos no telefone com um amigo com quem você não fala há algum tempo. Apenas algo de positivo para ajudar a incentivá-lo.

Você também pode programar pequenas recompensas para seus mini-objetivos e ter uma grande recompensa para quando terminar um grande projeto.

Enfim, pessoas que são incapazes de motivar-se devem se contentar com a mediocridade, não importa o quão impressionante sejam seus outros talentos.

Espero que você vá gradualmente desenvolvendo certas habilidades que se tornem hábitos motivacionais. Aplique estas dicas e motive-se.

*...e um conselho extra: tente ficar perto de pessoas positivistas e longe de pessoas pessimistas, mas sem deixar de ser realista.*



Fontes bibliográficas:

**Ricardo Bozzeda** - *Automotivação*

**Tiago Simões** - *7 Hábitos Para Sua Motivação Pessoal e Profissional*

**Leo Babauta** - *Top 20 Motivation Tips*



Idilioarte  
Av. da Zâmbia nº 41 R/C  
Maputo 1104  
Mozambique

www.idilioarte.com  
Cel: 84 85 11 917 / 82 89 40 10 2  
arte@idilioarte.com

*Copyright © 2017 Idilioarte, Todos direitos reservados.*

[www.idilioarte.com](http://www.idilioarte.com)

HubSpot



Google AdWords

ecwid

shopify

