



## A motivação faz você chegar lá: mantenha-se motivado!

Somos seres naturalmente motivados. E por motivação entendemos uma concentração de energia, um ímpeto que nos impulsiona para a concretização de nossas necessidades e desejos.

Tecnicamente, sabemos que a motivação não é algo que se adquire: está dentro de cada um de nós. Pode ter uma base fisiológica, ligada às necessidades e reações orgânicas simples, como fome, dor, reações hormonais, impulso sexual, etc. Ou pode ser muito mais complexa, porque também assume um intrincado caráter psicológico, que costumamos enxergar como força, ânimo, predisposição, curiosidade, desejo de explorar, inspiração, determinação, perseverança.

Um dos ingredientes mais evidentes da motivação é o entusiasmo, que é altamente contagioso e saudável: pessoas que assumem uma postura entusiasta em

relação à vida pessoal ou profissional, além de influenciarem os que estão próximos, vivem muito melhor. E definitivamente é melhor conviver com pessoas que compartilham dessa energia construtiva.

No trabalho, a pessoa motivada encara as tarefas como etapas de um aprendizado contínuo que a fará acumular experiências úteis para o auto-crescimento e a auto-realização. Pessoas motivadas tendem a enxergar um desafio como oportunidade e não como uma dificuldade imposta para prejudicar-lhes.

O mais importante é não deixarmos a nossa chama da motivação extinguir-se, mantendo-a acesa com atitudes positivas e com um melhor controle sobre a auto-estima e a auto-confiança. Dessa forma, estaremos melhor preparados para enfrentar a vida e extrair dela o que tem de melhor.

### E você, é uma pessoa motivada? 10 atitudes para auto-motivação, dentro e fora do trabalho:

- 1 Auto-avaliar capacidades, limitações, qualidades e virtudes
- 2 Ter sempre metas e objetivos estabelecidos
- 3 Determinar prazos para as coisas acontecerem
- 4 Organizar-se e cultivar o hábito de planejar
- 5 Procurar a companhia de outras pessoas motivadas
- 6 Manter uma rotina de aprendizado contínuo
- 7 Pensar positivamente e com bom-humor
- 8 Premiar-se por suas conquistas
- 9 Manter a auto-estima elevada
- 10 Reservar um tempo para descansar e recuperar energias

