

## Saiba como ter mais motivação no dia-a-dia

Posted by: admin in Comportamento 12 dias ago 0 10 Views

*É comum se sentir desmotivado e, por isso, não conseguir seguir seus sonhos e atingir seus objetivos. Veja dicas de um coach para ter mais motivação*

É comum ter momentos na vida em que não se acha motivação para viver, nem fazer o que precisa todos os dias. O **desânimo** pode ter vários níveis, desde os mais leves, até quando se caracteriza depressão, doença que precisa ser tratada.

Mas nos casos de desmotivação mais simples, que quase todos devem passar em algum momento da vida, existem algumas dicas que, se incorporadas em sua vida, podem ajudar a aumentar sua **motivação** no dia-a-dia.



"A motivação é uma questão intrínseca", diz Marcus Marques, master **coach** e sócio diretor do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Por isso, não adianta tentar esperar passivamente que fatores externos despertem sua motivação. Se você não está disposto a mudar, a sensação de estar **desmotivada** da vida não vai passar de repente.

### Ter sonhos e objetivos

"Para uma pessoa ser motivada, é preciso **sonhar**", explica o coach. Este é o primeiro passo da mudança. Mas se ainda assim você não sente vontade de seguir em frente, o problema é que seus sonhos não estão se tornando metas reais e assim vai ser difícil buscar motivação para alcançá-los.

Para transformar o sonho em meta, Marcus sugere colocar prazos para ele. Desse modo, você consegue visualizar melhor seu desejo para transformar o que está apenas em sua cabeça em realidade.

Marcus diz que para alcançar um objetivo é preciso querer e poder. "Você pode até ter a competência, mas se não tiver vontade e motivação, não chega lá."

### Ver os problemas como aprendizado

Às vezes, mesmo com muita vontade e luta para atingir seus objetivos, os obstáculos e problemas que costumam acontecer ao longo do percurso são o suficiente para trazer de novo o desânimo.

Nessa questão, Marcus afirma que também deve haver uma mudança no pensamento: é preciso enxergar os obstáculos como oportunidade de aprendizado. "A gente cresce e aprende quando dá errado", incentiva o coach.

### Ter exemplos

Outra sugestão de Marcus é se espelhar em bons exemplos de quem saiu de uma situação ruim e se tornou alguém bem sucedido. Essa é uma maneira de estimular a autoconfiança. "Você consegue autoconfiança de duas formas: fazendo algo e percebendo que dá certo ou usando modelos de pessoas que chegaram lá", explica.

Por isso, se a causa de sua falta de motivação são algumas falhas que teve ao longo da vida, não desista e use outras pessoas como modelos.

### ÚLTIMAS POSTAGENS



Dicas para fazer o smokey eyes perfeito  
11 horas ago



Saiba como evitar a situação e enfrentá-las  
11 horas ago



Veja 5 ideias que combinam perfeitamente com tatuagens pequenas  
11 horas ago



Cuidados e truques para ter uma cozinha americana em sua casa  
1 dia ago



'Boca mais jovem', O que fazer para rejuvenescer os lábios  
1 dia ago



Como escolher o produto ideal para qualquer ocasião  
3 dias ago



Saiba como cuidar de suas orquídeas  
3 dias ago