# precisa encontrar inspiração

Confira, a seguir, dicas de quem entende sobre o assunto e saiba como buscar inspiração mesmo em momentos de dificuldade

Por **Priscila Doneda**
8 maio 2017, 16h07 - Publicado em 8 maio 2017, 16h02

(Carolina Horita/MdeMulher)

Quem nunca acordou com ~o pé esquerdo~ e se viu **desmotivada e sem inspiração** para realizar as mais diversas tarefas, não é mesmo? No entanto, não se pode entregar os pontos: é necessário ter estratégias para encontrar fontes que sejam capazes de **estimular a criatividade**.

De maneira geral, não existe uma fórmula matemática para encontrar inspiração, isso varia de pessoa para pessoa. "Há quem goste de atividades mais calmas para que as ideias fluam, como meditar, ler, ouvir música ou mesmo relaxar. Há também quem prefira situações mais agitadas, como trocar ideias com amigos ou reuniões", exemplifica José Roberto Marques, master coach e presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC).

Justamente por isso, são infinitas as possibilidades do que pode ser usado como **fonte de inspiração**: histórias de superação, trabalho voluntário, atividades religiosas, momentos de ócio e relaxamento, meditação, natureza, artes, músicas, reuniões, cursos, treinamentos, palestras, atividades físicas, entretenimento, internet – e essas são só algumas das opções.

(g-stockstudio/Thinkstock)

"Estar ao lado de alguém realmente genial, um bom exemplo que estimule e favoreça o ambiente criativo e a não repressão pelo erro; conversar sobre o problema com alguém que tem pouco ou nenhum conhecimento sobre o assunto para ter ideias completamente novas e sem preconceitos; buscar inspiração em locais com problemas similares; dormir pensando sobre o problema para que o subconsciente fique trabalhando enquanto o consciente descansa; e deixar o problema de lado e fazer algo completamente diferente para esvaziar a mente pode ajudar. Vale ressaltar, porém, que a inspiração também depende de alguns fatores, como o estado emocional, as experiências vividas e o conhecimento técnico, entre outros", ressalta Leylah Macluf, diretora da Consultoria BBold, empresa focada em coaching e consultoria em desenvolvimento organizacional.

No entanto, quando a pessoa está se sentindo exausta, o descanso é essencial. Isso acontece porque a inspiração não é algo forçado, ela não acontece como deveria quando se está sobrecarregado. "É importante realizar uma atividade que fuja do convencional, para mudar o foco e deixar as ideias fluírem. Isso pode ser feito de várias formas: férias, uma viagem, um fim de semana diferente, uma leitura interessante, um filme, uma reunião com os amigos ou um passeio com seu animal de estimação, por exemplo", orienta José Roberto. "O melhor é dar um tempo e, na volta, procurar olhar o problema de um outro ângulo, com outra perspectiva. Questione-se e, então, ao refletir, a inspiração surgirá", comenta Leylah.

Assim, procurar ajuda no outro pode ser útil, **mas o autoconhecimento é fundamental**, pois trará a clareza daquilo que agrada e faz bem a você, mostrando, consequentemente, o que a inspira. "Só assim você saberá se precisa de um momento tranquilo ou mais agitado. Precisamos estar conectados com o que fazemos, assim como o que nos motiva a fazer aquilo", finaliza o presidente do IBC.