



*CONSULTE AS CONDIÇÕES

Está desmotivado? Veja seis passos para mudar isso

Por Carolina Garcia - iG São Paulo

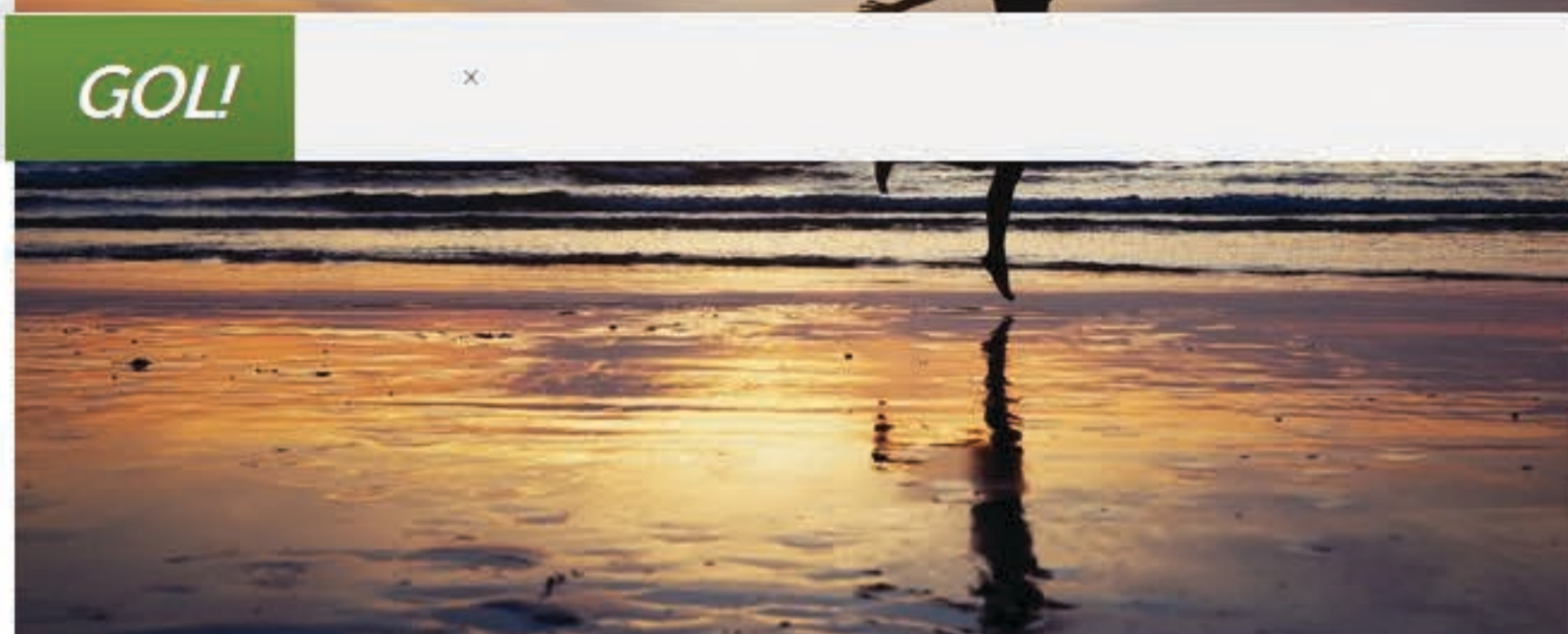
 Texto + - | 2 pessoas lendo | 0 Comentários

44

33

Faça uma análise honesta para descobrir se o responsável pela desmotivação não é você mesmo e trace um plano para sair dessa

Tristeza, excesso de cansaço físico, incerteza sobre sua função neste mundo e ausência de planos para a semana. Para os psicólogos e consultores comportamentais ouvidos pelo **Delas**, o cenário é o relato perfeito de um ser humano desmotivado.



Thinkstock Photos

A motivação pode ser cultivada a partir de passos simples, como uma autoavaliação honesta e a prática de exercícios físicos

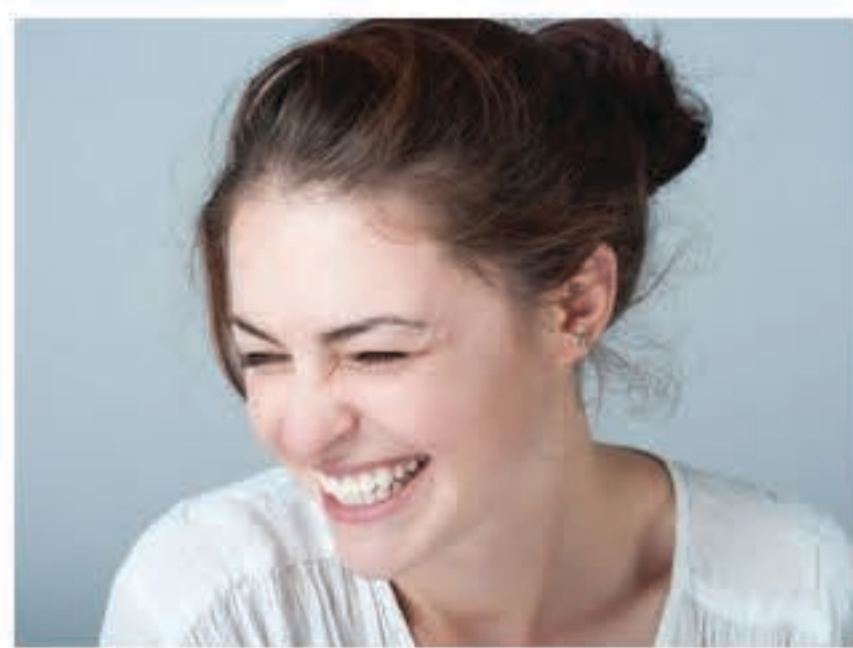
Para algumas pessoas com o quadro de desmotivação, a saída é depositar a culpa nas relações que não geraram o resultado esperado, como o trabalho, o parceiro amoroso ou os amigos. Mas, segundo Paola Almeida, professora doutora da PUC-SP em Análise de Comportamento, nem sempre a fonte de descontentamento é externa. "O problema pode surgir com a 'expectativa conto de fadas'. Você conquistou tudo e agora se pergunta: 'Era só isso?'. É preciso analisar o próprio sentimento e alinhar as expectativas", explica.

Leia também: [15 ideias para mudar sua vida agora](#)

É também importante, segundo Carlos Hilsdorf, palestrante e autor dos livros *Atitudes Vencedoras* e *51 Atitudes para vencer na vida e na carreira*, dominar o mecanismo de recompensa do cérebro. "Com a produção de dopamina a cada conquista [pelo sistema nervoso], sentimos prazer, euforia e felicidade". Em uma má fase, a pessoa fica entristecida, desmotivada e rumo à depressão. "Há outras maneiras de motivar o cérebro sem depositar toda a responsabilidade em nossos desejos. E eles nem sempre são positivos". A autoavaliação pode ser fundamental e evitar rupturas precoces – como o divórcio entre recém-casados ou uma inesperada demissão.

No lado profissional, o salário abaixo do esperado, o clima pesado e a falta de reconhecimento profissional são os principais culpados pela vida sofrível no escritório, dizem os desmotivados, de acordo com uma pesquisa da consultoria 4hunter. Entre os 500 entrevistados, mais da metade (55%) – e maioria homem (62%) – está insatisfeita com o atual emprego. Ricardo Barbosa, diretor-executivo da Innovia Training & Consulting, explica que o funcionário insatisfeito precisa estabelecer um canal de comunicação com o gestor. "Sentar e discutir um plano de carreira pode mudar o cenário".

O início de um ciclo, como o primeiro semestre do ano, pode ser uma excelente oportunidade para colocar 'qualidade de vida' como prioridade. Veja alguns caminhos apontados pelos especialistas para sair da desmotivação:



Thinkstock Photos

Um poderoso exercício para a motivação é celebrar as conquistas diárias

Primeiro: acredite, não é só com você!

Para gerar mudanças significativas é preciso entender que momentos de tristeza e falta de esperança fazem parte do dia a dia. O erro é deixar os sentimentos conduzirem sua jornada. "É importante reconhecer o cenário. Se não entender que é algo do ser humano, você não consegue mudar", explica a psicóloga Paola.

Segundo: não se culpe, mas assuma as responsabilidades

O sentimento de culpa só aumenta a desmotivação. Você não é culpado pela situação, mas é algo que só você poderá mudar. Segundo José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), um bom caminho é buscar congruência na vida pessoal, profissional, espiritual e amorosa. "Você deve alinhar todas as áreas da vida com atividades prazerosas", explica.

Terceiro: faça uma lista das situações que mais causam desmotivação

Com essa lista nas mãos, você pergunta a si mesmo: como revento isso? Se concluir que o problema está na sua vida amorosa, por exemplo, é preciso reconhecer se está com a pessoa errada ou se apenas não alcançou ainda o cenário ideal com ela. "É uma das partes mais complexas: encontrar a origem dos problemas", diz o palestrante motivacional Hilsdorf.

Quarto: mova-se!

Todos os especialistas citam a importância de trabalhar três níveis: físico, mental e espiritual. O primeiro pode ser conquistado com atividades físicas. Muitas reações químicas positivas no nosso cérebro são ativadas em exercícios que causam a transpiração. A leitura é uma grande aliada da maturidade psicológica. A terceira fase, explicam os entrevistados, é o ato de exercer a fé independente da crença.

Leia mais sobre felicidade

[15 coisas que você precisa saber sobre a felicidade](#)

[Empatia é chave para unir trabalho e felicidade, diz filósofo](#)

["Pessimismo pode trazer felicidade". diz autor de livro antiautoajuda](#)

[15 coisas que você precisa saber sobre pensamento positivo](#)

Quinto: transforme uma falha em aprendizagem

"A resignificação de algo ruim é um dos maiores motivadores do ser humano", defende Marques. O segredo é fazer uma autoanálise após um evento ruim e não se desesperar. O consultor cita o repentino desemprego, por exemplo. Entender o que provocou a demissão pode prepará-lo para uma melhor oportunidade.

Sexto: aproveite as pequenas conquistas diárias

Reassumir projetos antigos, cumprir uma lista de tarefas do dia e evitar os pensamentos desmotivadores: trace pequenas metas diárias e aproveite o processo de descoberta. Nesse período, você poderá definir melhor suas crenças, valores e objetivos.


 Acompanhe AO VIVO
REALTIME