



## Chaves Fundamentais para a Auto Motivação.

As recomendações a seguir foram tiradas de experiências práticas em atendimentos de pessoas em processos de psicoterapia e coaching. Espero contribuir.



- ✚ Aprenda ter disciplina fazendo uma rotina entre as atividades de sua vida pessoal e o trabalho. Repetições de ações fazem o nosso cérebro gastar menos energia.
- ✚ Durma regularmente por volta de sete horas por noite, Esse é o tempo médio que a maioria das pessoas necessita para recuperar as energias. Entretanto, observe seu ritmo.
- ✚ Tome água. Isso irriga o seu coração, sua pele e o seu corpo.
- ✚ Escolha comer comidas que você gosta e que são saudáveis. Elas te darão prazeres imediatos e de longo prazo.
- ✚ Cuide de sua espiritualidade rezando, orando, agradecendo, mediante as suas crenças. Isso reforça a sua fé, a esperança, ensina você usar a sua percepção e intuição.
- ✚ Agradeça aos seus ancestrais, aqueles vieram antes de você e que te deram a vida - seus avós, pais e familiares.
- ✚ Expresse alegria, bem estar e leveza. Pessoas bem humoradas, São mais atraentes. Então sorrria.
- ✚ Faça meditação. É umas das formas de cuidar de sua saúde emocional. Essa prática vai ajudar você observar os seus pensamentos, escolher os positivos e obter o equilíbrio mental.
- ✚ Faça exercícios físicos todos os dias, mesmo que sejam quinze minutos apenas. Pesquisas mostram que as pessoas mais saudáveis são as que exercitam seus corpos.
- ✚ Escrevas seus sonhos e suas paixões. Pense neles todos os dias. Como fazer isso? Criando a realidade que você quer para você. Imaginando você dentro do sonho já alcançado. Por exemplo, Se o seu sonho for fazer uma viagem, então vai para o lugar que você quer estar.
- ✚ Crie um plano para se colocar em ação. Isso vai fazer você ter um caminho para saber como e quando realizar os seus sonhos.
- ✚ Inspiração. Escolha uma pessoa para ser a sua referência. Um amigo imaginário. Como fazer isso? Lendo sobre a vida dela, suas realizações, suas ideias. Se estiver diante de um desafio, de um problema, faça perguntas para essa pessoa mesmo que ela não esteja por perto, ou nem esteja viva. Essa pessoa será o seu Mentor (a). Quais perguntas você faria a ela?
- ✚ Ajude as pessoas sendo prestativa. Gentileza gera gentileza. Grande parte das coisas quando feitas junto com outras pessoas tornam se mais simples. A expressão “tamo-junto” pode ter várias interpretações; trabalho em time, generosidade, caminhão...
- ✚ Busque atualização permanente lendo livros, artigos, e-books, áudios aulas, escolhendo temas que são interessantes para você e que possam fazer você aprender e ir para ação.
- ✚ Cultive a sua autoestima positiva, lembrando sempre de quem você é, de sua origem, de seus recursos, talentos, habilidades, dos limites e das coisas que devem aprender. Você é especial e está nessa vida para alcançar crescimento e transformação.

Se você, conseguir realizar apenas partes dessas recomendações, é bem provável que será uma pessoa com mais motivação e realização. Experimente!

---

Sinalia Farias

Graduação em Psicologia - método da PCC - Psicoterapia Comportamental Cognitiva.

Especializações em Coaching com foco em carreira e em desenvolvimento profissional.

Pós graduação em Psicologia Social e do Trabalho, MBA (Master Business Administration) em Desenvolvimento Humano e formação em Sistema de Análise de Personalidade e Competências.