

Motivação Master :

7 passos para criar motivação

e focar em objetivos

SOBRE O AUTOR

Olá, meu nome é Matheus Alves e sou um jovem de 20 anos, nascido no interior de Minas Gerais, fascinado pela mente e comportamento humano, desenvolvimento pessoal, psicologia positiva, inteligência emocional, e principalmente, motivação!

Bom, eu não comecei sobre este assunto agora, são mais de 3 anos de estudos intensos a respeito, dia-a-dia, compreendendo como as pessoas funcionam, e o que precisamos fazer para aumentar nosso potencial motivacional e nos focar nos principais objetivos que temos.

O pontapé inicial da minha caminhada rumo aos meus objetivos, foi quando eu conheci um livro chamado "The Secret" (O Segredo), que fez me apaixonar pela capacidade extrema que temos de afetar a realidade a nossa volta a partir de uma lei que talvez você tenha ouvido falar : a "Lei da Atração".

Comecei a utilizá-la e por incrível que pareça tive resultados jamais esperados. Consegui atingir alguns objetivos muito importantes na minha vida.

Quero que aproveite ao máximo deste livro para extrair e praticar todos passos e princípios que encontrará.

SOBRE O LIVRO

Fico extremamente feliz em poder compartilhar esses conhecimentos e ideias que adquiri ao longo de 3 anos intensos de estudos sobre motivação, desenvolvimento pessoal, psicologia positiva, inteligência emocional, no qual a partir daí consegui mudar por **COMPLETO** minha mentalidade e eliminar crenças limitantes que me impediam de começar a minha caminhada em busca dos meus objetivos e sonhos.

Neste livro irei dividir com você 7 passos que utilizei para me motivar e focar **PLENAMENTE** na conquista dos meus objetivos. Tenho certeza que quando terminar a leitura deste livro você estará apto a trilhar seu caminho rumo a conquista de qualquer meta ou objetivo que almejar.

Então vamos começar...preparado(a) ?

O QUE É MOTIVAÇÃO E QUAL SUA IMPORTÂNCIA PARA ALCANÇAR METAS

Primeiramente como o nome já diz, motivação é : motivo + ação = motivação! Significa que para você ter motivação ou si sentir motivado é necessário que você tenha motivos para agir. Mas o que são esses motivos? Esses motivos representam os desejos, objetivos e sonhos que você possui em sua vida. Mas aí você me pergunta : como vou agir para conseguir atingir meus objetivos? Aí já é outra história que será respondida nos 7 passos. Mas, o que você deve ter em mente é que é necessário realmente você ter motivos (objetivos/metast/sonhos) e precisam ter alguma carga emocional, ou seja, é importante que você tenha um forte desejo.

Após isso, você conseguirá obter energia para superar todos problemas que venha a ter. Uma energia tão forte que saberá exatamente o que fazer e como fazer para atingir esse seu objetivo sem que ninguém tenha lhe dito. Mas então, qual o primeiro passo para isso ?

Passo 1 : QUERER TRANSFORMAÇÃO

O primeiro passo para si motivar é você ficar consciente de que quer ter mudanças em sua vida.

Pode ser querer melhorar de vida, digamos assim. Quando há o desejo de mudança, melhora ou transformação, muitas coisas em seu cérebro começam a mudar. Você passa a si sentir mais vivo! Ocorre até alterações químicas em todo o seu corpo e mente!

Mas por que? Porque quando desejamos muito algo que ainda não temos é criada uma tensão em nosso cérebro, direcionada ao que quer. Então si pergunte :

"Minha vida está do jeito que quero?" "Será que eu não mereço mais dela?" "O que quero conquistar em minha vida?" "Quem eu quero ser e ter?"

Pois bem, esse é o início para você começar a identificar seus motivos internos : **desejo de transformação.**

Passo 2 : AUTOCONHECIMENTO

Mas por que si conhecer é importante para a motivação pessoal?

Tendo autoconhecimento você consegue saber quais são as limitações que tem, habilidades pessoais e profissionais, valores, crenças, vocações, estilo pessoal, e por aí vai...

Quando você si conhece, passa a acreditar mais em si mesmo.

* Dica : tire um tempo pra você e analise quais são suas qualidades e limitações.

* Lembre-se: você possui muitas virtudes diferentes que outras pessoas não tem. Todos nós possuímos algo em destaque para demonstrar ao mundo, basta ter AUTOCONHECIMENTO.

Você é ÚNICO!

Passo 3 : MUDANÇA DE CRENÇAS

Após si conhecer melhor,será necessário que você mude as crenças que possui que vão torná-lo mais forte em sua caminhada.

Mas primeiro,o que são crenças?

Crenças são seus pensamentos e visões de como as coisas funcionam no mundo.É seu mapa mental da sua realidade externa.

Considero,que sua formação de crenças começa a ocorrer desde o primeiro ano de vida, a partir de seu nascimento,e vai até mais ou menos seus 14 anos.Isso quer dizer que a partir dessa idade você automaticamente começa a ficar mais consciente de quem você é e pode trocá-las por outras mais úteis.

Essas crenças são construídas no ambiente que vive e com quem você convive: pais (principalmente), amigos, familiares, colegas, professores, conhecidos, etc...

Crenças são diferentes de pensamentos. Na verdade os pensamentos são consequências das suas crenças. Por que? Porque pensamentos você pode ter qualquer hora, já que está na parte consciente do seu cérebro, você consegue percebê-los facilmente. Já as crenças elas estão fixadas em seu subconsciente, parte mais profunda do seu ser, e é ele que influencia seus comportamentos.

4 formas eficazes para eliminar crenças limitantes

Mas então, como mudar nossas crenças e eliminar aquelas que nos limitam?

Primeiramente, vamos lembrar o significado de crenças que citei anteriormente : “Crenças são seus pensamentos e visões de como as coisas funcionam no mundo. É seu mapa mental da sua realidade externa.” Em outras palavras, crenças são traduzidas em comportamentos que temos no dia-a-dia devido aos pensamentos que levamos durante nossa vida, ou seja, podemos analisar também as crenças pelos comportamentos sociais.

Por que uma pessoa prefere ir ao cinema nos finais de semana enquanto outra prefere ir pra balada?

Por que um homem formado na mesma faculdade, no mesmo curso e até na mesma sala de aula tem resultados profissionais muito mais positivos ou negativos do que o outro?

São questões interessantes como estas que vemos acontecer entre várias pessoas ao nosso redor, amigos, conhecidos, parentes, amigos de amigos, etc...

Mas quando analisamos as suas crenças, conseguimos explicar o porquê de tal fato/situação. Para mudar suas crenças, primeiro é necessário que:

-> Se está insatisfeito com os resultados o interessante é pesquisar suas crenças para que fique consciente e alinhe aquelas benéficas aos seus propósitos. Para isso, você pode fazer o seguinte: •

Anote alguns pensamentos que tem sobre si mesmo e em relação ao mundo e as pessoas ao seu redor.

Vou dar dois exemplos para que você compreenda melhor como fazer isso.

-Exemplos :

“Eu não sou inteligente.” Questione o porquê você não si acha inteligente e escreva 2 coisas que pode fazer para melhorar isso (por exemplo ser mais responsável na faculdade/trabalho). Assim você si sentirá mais confiante, pois estará compensando com ações positivas que vão eliminar esse teu pensamento negativo sobre si mesmo e perceber que todos nós temos algum tipo de limitação (algo totalmente comum).

“A vida é muito dura comigo” . Questione também o porquê você acha isso. Pense e escreva algo como : Será que a vida é dura apenas comigo? Será que eu não estou me vitimizando e colocando a culpa de meus problemas em meu redor? Então reflita : o que posso fazer para ficar mais no controle da minha vida? Anote isso num papel e comece a praticar. (exemplo: talvez precise de algum curso para melhorar sua situação profissional/financeira e correr atrás disso)

->Se já quer mudar,é importante agora que procure aquelas coisas que serão úteis para você atingir seus objetivos.

Onde achar as crenças que devo obter para dar um passo a frente?

Podemos encontrar muitos pensamentos,inspirações,dicas e conselhos em LIVROS !

Ler alguns livros a respeito do que quer atingir é uma ótima forma de mudança de pensamentos e atitudes.

Outra forma excelente é pesquisar as histórias de pessoas que já chegaram onde você quer chegar.Sim,isso da uma motivação incrível !!!

Então as dicas são :

- 1.** Questione suas crenças que tem dentro de sua mente em relação a si mesmo e ao mundo a sua volta;
- 2.** Também escreva quais fatos/situações em sua vida que você considera que venceu, que foi um êxito pra você. Isso faz com que ganhe autoconfiança;
- 3.** Procure livros de seu interesse que possui conteúdo de qualidade para você adquirir conhecimentos a respeito do que quer ser ou fazer;
- 4.** Procure pessoas que já atingiram aqueles objetivos que quer, não importa qual seja (a internet é uma boa forma de fazer isso, também lendo livros biográficos ou até na televisão e outras mídias). • *Conclusão : mudando suas crenças você também mudará o modo de pensar e agir.

Passo 4 : CRIAR HÁBITOS MENTAISCOMPORTAMENTAIS

O que seria um "hábito mental-comportamental"?

Depois de ter começado a construir novas crenças, é importante que você passe a praticar os novos pensamentos que ganhou e levá-los para a realidade.

Fazendo isso você transformará novas crenças em novos comportamentos. Após um período de muita prática de suas novas crenças, você terá novos comportamentos, e o mais incrível de tudo : estará tudo no automático! Ou seja, você passará a agir com naturalidade e espontaneidade utilizando os novos comportamentos sem que perceba. Já imaginou que ótimo?

Uma sequência que pode utilizar é a seguinte :
*Novas crenças -> Novos pensamentos -> Prática dos novos pensamentos = Novos comportamentos.

Passo 5 : IDENTIFICAR O QUE TE FAZ FELIZ

Depois de ter si conhecido melhor, criado novas crenças e novos comportamentos,é necessário que você identifique o que te faz feliz.

É o que vai te trazer ainda mais motivação pra sua vida. Mas aí você si pergunta : por que esse passo não vem depois do segundo,que é após eu adquirir autoconhecimento?

Simplesmente, porque é importante ter novas crenças e comportamentos para você si sentir mais seguro quando for identificar o que te traz mais felicidade e agir em seguida.

Motivação tem muito a ver com que o você gosta,possui mais afinidade,prazer e lhe traz mais sentido.

Fazendo o que mais gosta,você conseguirá superar todos desafios em busca de seus objetivos e sonhos,concorda comigo?

*Obs : não permita que as pessoas a sua volta lhe impedem de fazer o que você gosta com pensamentos negativos.Compreenda que sim,elas querem o seu bem,mas a vida é sua,então sinta-se livre para buscar a sua felicidade :)

Passo 6 : CRIAR ESTRATÉGIAS MENTAIS PARA A AÇÃO E UTILIZAR A TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO

Sabendo o que te move,o que mais gosta,agora é necessário que crie estratégias mentais e que coloque-as em prática.

É importante frisar que neste ponto você está significativamente motivado.Sabe o que mais te inspira e anseia.

A maneira mais fácil,porém muito poderosa para ter estratégias mentais,é utilizar a técnica da visualização (uma das técnicas da famosa "Lei da Atração").

Esta técnica consiste em você "prever o futuro".O que quero dizer com isso? Você irá imaginar como quer que seja seu futuro,quem você quer ser e o que quer ter.Pense em todos os detalhes possíveis.Você pode refletir sobre isso durante uma semana com mais calma.

A TÉCNICA :

-Escreva num papel alguns desses sonhos e visualize-os diariamente por 10 minutos num período de 30 dias (uma vez de dia e uma vez a noite).Leia-os, feche os olhos e visualise-os. Imagine-se vivendo esses sonhos e quão bom são esses momentos.

As palavras-chave são : “quanto” e “para quando”.Para quando você quer? Quanto mais específico for seu objetivo o cérebro calculará o que tem que fazer com maior precisão.

*Exemplo: Ao ligar para uma agência de viagens,o que perguntam?

“Para onde quer ir?” , “ Quando quer ir?” Até resolver isso você está travado.O cérebro é igual.

Se você fizer isso, vai começar a perceber as coisas no ambiente que serão úteis para atingir esses seus objetivos. Irá filtrar tudo o que não é necessário. Sua criatividade se expande. Você começa a fazer coisas espontâneas. Desperta e entra em ação.

Quando você visualiza o que quer, seu filtro de percepção é aberto, captando mais informações.

Isso tudo acontece, porque seu cérebro não consegue distinguir a sua imaginação da realidade. Compreende? Então você ajusta seu comportamento com os seus pensamentos, pois você visualizou o que quer.

* Obs : Não é necessário fazer isso apenas para sonhos, pode fazer para atingir pequenos objetivos que tenha no cotidiano.

Passo 7 : PARTINDO PARA A AÇÃO

Nesse momento, você realmente estará muito motivado para agir, empolgado com sua transformação pessoal e confiante para atingir seu objetivo.

É fundamental que agora você entre em ação, as probabilidades de conseguir o que quer são altas.

Caso não dê o resultado esperado, analise em que errou e tire lições disso. Você pode aprender muito com seus erros para que na próxima tentativa você seja mais eficiente, mas lembre-se : se você persistir cedo ou tarde irá conseguir. **Sem dúvida !**

Um forte abraço e sucesso ;)