

SEGREDOS DE AUTO-MOTIVAÇÃO



**PARA CONQUISTAR
A VIDA QUE VOCÊ MERECE**

Segredos de Automotivação
Para Conquistar
a Vida que você Merece

Este livro foi escrito para fornecer informações sobre o auto-desenvolvimento. Todos os esforços foram feitos para tornar este ebook o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros de tipografia ou conteúdo. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a melhor fonte de auto-desenvolvimento.

O objetivo deste ebook é educar. O autor e a editora não garantem que as informações contidas neste e-book são totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões. O autor e editor não terão nenhuma responsabilidade sobre qualquer pessoa ou entidade com respeito a qualquer perda ou dano causado ou supostamente causados direta ou indiretamente por este e-book.

Sumário

Introdução	6
Dica #1: Defina uma meta	6
Dica #2: Ignore obstáculos	6
Dica #3: Pensa em termos de benefícios	7
Dica #4: Saboreie pequenas vitórias	7
Dica #5: Crie um plano detalhado	8
Dica #6: Comece pequeno	8
Dica #7: Pense positivamente	9
Dica #8: Quebre grandes metas estabelecidas em pequenas metas	9
Dica #9: Leia sobre pessoas que tiveram sucesso	9
Dica #10: Não desista facilmente	10
Dica #11: Se exercitar	10
Dica #12: Melhore sua dieta	10
Dica #13: Planeje sua manhã	11
Dica #14: Programe suas atividades diárias	11
Dica #15: Saiba quando você trabalha melhor	12
Dica #16: Conheça-se melhor	12
Dica #17: Escreva seu objetivo	12
Dica #18: Se recompense	13
Dica #19: Pense em tons de cinza	13
Dica #20: Contar aos outros sobre seus objetivos	14
Dica #21: Se dê uma pausa	14
Dica #22: Desfrute de sua vida	14
Dica #23: Acabe com seu medo de rejeição	15
Dica #24: Não tema o fracasso	15
Dica #25: Faça menos	16
Dica #26: Evite adiamentos	16
Dica #27: Faça caminhadas	16
Dica #28: Comece o seu dia cedo	17
Dica #29: Deixe para sonhar um pouco a cada dia	17
Dica #30: Crie um slogan pessoal	17
Dica #31: Crie um Blog	18
Dica #32: Faça uma boa seleção musical	18
Dica #33: Sinta-se responsável por alguém	18
Dica #34: Mantenha um registro	19
Dica #35: Crie conflitos	19
Dica #36: Esqueça o grande objetivo	19
Dica #37: Desafie-se	20
Dica #38: Se force ao máximo e se falhar, peça ajuda	20
Dica #39: Racionalize seus objetivos	20
Dica #40: Passe um tempo relaxando	21
Dica #41: Use aroma terapia	21
Dica #42: Visualize seus objetivos	21
Dica #43: Criar uma rede de apoio	22
Dica #44: Busque ajuda dos outros	22
Dica #45: Crie bons hábitos	22
Dica #46: Jogue fora manias sem importância	23
Dica #47: Sempre tente aprender	23
Dica #48: Faça amizades com pessoas que possam motivá-lo	23
Dica #49: Pense sobre seus pontos fortes	24
Dica #50: Unifique seus objetivos	24
Dica #51: Apenas trabalhar	25
Dica #52: Não arranje desculpas para vencer	25
Dica #53: Estabeleça prazos	25
Dica #54: Tome medidas para se tornar flexível e inflexível	26

Dica #55: Prepare-se para cada dia -----	26
Dica #56: Leia blogs motivacionais -----	26
Dica #57: Leia livros que o motivem -----	27
Dica #58: Assista filmes que o inspirem -----	27
Dica #59: Coloque posters e citações motivacionais em seu ambiente -----	27
Dica #60: Ignore informações irrelevantes -----	28
Dica #61: Não faça atividades que te deixem entediado -----	28
Dica #62: Troque tarefas frequentemente -----	29
Dica #63: Evite assuntos e pessoas que drenam a sua energia -----	29
Dica #64: Copie hábitos e pessoas bem sucedidas -----	29
Dica #65: Quando conseguir superar um desafio, celebre a conquista -----	30
Dica #66: Limpe sua casa e escritório -----	30
Dica #67: Não perca tempo se preocupando -----	31
Dica #68: Defina metas realistas -----	31
Dica #69: Tire um dia de folga -----	31
Dica #70: Garanta a sua motivação interna -----	32
Dica #71: Durma com suas cortinas parcialmente abertas -----	32
Dica #72: Tome um chá ou café -----	32
Dica #73: Reorganize o seu computador -----	32
Dica #74: Elimine distrações -----	33
Dica #75: Reavalie a sua vida e metas -----	33
Dica #76: Medite -----	33
Dica #77: Publique seus objetivos -----	34
Conclusão -----	34

Introdução

Obter motivação e permanecer motivado não é uma tarefa das mais fáceis. Mesmo as pessoas que são bem sucedidas nos negócios e nas relações pessoais acham difícil ficar motivado e podem acabar caindo em depressão.

Se você atravessa uma crise agora, sabe exatamente o que quero dizer. Não importa o quanto de sucesso você já teve no passado, tudo pode parecer irrelevante agora. Parece que não importa o quão duro você tente, não importa o que você faça, você não será capaz de atingir seus objetivos, e mesmo que você os alcance, você não tem certeza de que realizá-los fará você se sentir melhor.

Felizmente para você, agora não importa o quanto esteja parecendo ruim, você não precisa ficar desse jeito. Você possui um monte de opções quando se trata de libertar de sua crise e ficar motivado. No restante dessa série, irei detalhar exatamente como você pode fazer isso.

No momento em que estiver pronto, você terá um arsenal de ferramentas poderoso à sua disposição, que poderá usar para ficar motivado, se manter motivado e alcançar todos os seus objetivos.

Então, vamos começar a encontrar a motivação que você precisa para se libertar de sua crise!

Dica #1: Defina uma meta

Quando se trata de ter motivação, nada é mais importante do que estabelecer metas. Estabelecer metas permite fixar sua atenção em uma única ideia, em algo que você realmente deseja alcançar, mas não irá conseguir em um futuro próximo.

Acima de tudo, ter metas permite que você visualize como sua vida será diferente quando você realizá-las. Talvez seu trabalho fique melhor, sua aparência melhore ou a sua empresa tenha um melhor desempenho no longo prazo. Então, comece por definir metas hoje.

Decida o que é que você realmente quer realizar e, em seguida, escreva sua meta no papel.

Dica #2: Ignore obstáculos

É verdade que o mundo está cheio de obstáculos. E esses obstáculos, muitas vezes, tornam difícil a realização dos nossos objetivos. Mas também é verdade que nós sofremos reveses cognitivos que nos impedem de agir simplesmente porque os obstáculos existem. Ou seja, nós colocamos uma quantidade

excessiva de peso sobre a importância que esses obstáculos possuem, mesmo que eles não sejam muito desafiadores.

Assim, a partir de agora, ignore esses obstáculos. Não se deixe fixar neles; não se permita adiar o seu objetivo por pensar o quanto o desafio será difícil. Em vez disso, você deve ficar fixo no cumprimento dos seus objetivos e fingir que os obstáculos não existem. Quando for hora de enfrentá-los, você os enfrentará, mas antes disso, finja simplesmente que eles não existem, para assim poder alcançar seus objetivos.

Dica #3: Pensa em termos de benefícios

Quando você pensa sobre seus objetivos, procure visualizar os benefícios que virão a partir deles.

Se concentrar nos benefícios, ao invés de objetivos abstratos, ajudará você a entender como realizar seus objetivos tornará sua vida melhor. Por exemplo, quando você pensa em um objetivo, você pode considerar.

1. Como realizá-lo vai fazer você se sentir; .
2. Como realizá-lo vai melhorar o seu negócio; .
3. Como realizá-lo vai fazer você mais rico; .
4. Como realizá-lo vai lhe dar tempo livre, para que você possa passar com sua família.

Focar estes benefícios irá ajudá-lo a desenvolver uma visão mais clara, a racionalizar melhor a realização de seus objetivos.

Dica #4: Saboreie pequenas vitórias

Permanecer motivado muitas vezes é mais difícil do que se manter motivado em primeiro lugar. É por isso que é importante encontrar formas diárias em que você pode comemorar suas realizações e usar essas conquistas para ganhar impulso. Assim, você pode se manter motivado ao longo prazo..

Você pode começar definindo seus objetivos de forma mais clara..

Decida exatamente o que é que você deseja realizar e, em seguida, divida essa meta em uma série de objetivos que você pretende alcançar ao longo do caminho..

Cada vez que você atingir um desses objetivos, você deve tê-lo como um ponto de celebração de seu sucesso. Dê a si mesmo uma pequena recompensa, faça uma pausa ou deixe que os outros saibam o que você alcançou. Isso fará você se sentir melhor consigo mesmo e irá reforçar a sua determinação para os próximos objetivos..

Dica #5: Crie um plano detalhado

Muitas vezes a confusão e desorganização tornam difícil ficar motivado. Quando não se sabe o que está por vir, é difícil passar para a próxima etapa sem se perder.

Em vez disso, nós precisamos seguir um caminho totalmente claro. Em cada momento, temos que tomar novas decisões sobre o que deve ser feito e se não tivermos pensado com antecedência, há chances de tomarmos decisões ruins.

Por isso é importante traçar um plano detalhado antes de tentar alcançar algum objetivo. Assim que você tiver uma pausa em sua agenda, você pode olhar para o plano para descobrir o que você precisa fazer a seguir. Isso irá impedir que você sente por longos períodos de tempo sem qualquer trabalho que lhe ocupe.

Outra vantagem de ter um plano detalhado previamente é que vai poder pensar em decisões a serem tomadas a longo prazo. Esse procedimento torna muito mais provável que você vá na direção certa, ao invés de ter um plano em que surgem decisões a serem tomadas todos os minutos sem que você possa se concentrar o que você deve fazer até o final do dia.

Dica #6: Comece pequeno

Sempre que você definir metas, você deve sempre começar pequeno. Se você realizar a sua pequena meta muito rapidamente, você sempre pode definir outra. Mas se você ficar preso em um "grande" objetivo que você não consegue cumprir, as chances são que você desista sem que possa fazer qualquer progresso.

Então comece pequeno. Se você está aprendendo a tocar violão, aprenda um acorde por vez.

Assim que estiver bom neste acorde, passe em seguida para o próximo.

Se você está aprendendo a fazer cálculos, defina um pequeno objetivo, como trabalhar um capítulo de livro didático a cada duas semanas.

Ou se você está planejando impulsionar o tráfego para um negócio baseado na Internet que você possui, defina uma meta para aumentar o seu tráfego em 10% ao longo do próximo mês.

Mais uma vez, objetivos de pequeno porte. Se o objetivo é muito fácil, então você só vai se sentir mais encorajado a seguir no seu progresso quando tiver ultrapassado o seu objetivo com facilidade.

Mas se você começar grande, poderá se encontrar totalmente desencorajado.

Dica #7: Pense positivamente

Pensar positivamente pode soar como um conselho genérico que não tem valor, mas na verdade é um componente crítico de sucesso em nossa vida, em nossos relacionamentos pessoais e em nosso trabalho. Pensar positivamente molda as formas como você vê o mundo, como você toma decisões e como você se sente sobre essas decisões no fim do dia.

Então, da próxima vez que você começar a pensar “eu não posso fazer isso”, pense novamente.

Comece com a premissa de que você pode fazer e, então, descubra como. Por exemplo, talvez você não possa fazer a tarefa por si mesmo, mas se você pedir a ajudar de outras pessoas, você pode encontrar quem faça a tarefa de forma trivial.

Não importa o que você faça, não ceda à negatividade. Pensar negativamente irá drenar sua motivação e tornar muito mais difícil de atingir seus objetivos.

Dica #8: Quebre grandes metas estabelecidas em pequenas metas

Como já mencionei em outras dicas, é importante quebrar as suas grandes metas estabelecidas em pequenos objetivos. Grandes metas, por si só, não são uma coisa necessariamente ruim. Mas se elas não são abordadas corretamente, elas são suscetíveis de levar à decepção e frustração.

Então, faça um favor: quebre suas grandes metas estabelecidas em metas que são gerenciáveis.

Se o seu “grande objetivo” é ter um negócio de vários milhões de dólares, inicie construindo esse plano mês a mês. Por exemplo, decida o que você quer que seu negócio seja capaz de alcançar no mês seguinte e depois, do próximo mês. Amarre em conjunto esses objetivos, de modo que todos eles sejam concluídos, com você alcançando seu objetivo final..

Dica #9: Leia sobre pessoas que tiveram sucesso

Uma das melhores maneiras de ser motivado é ler sobre outras pessoas que tiveram sucesso em seu campo de atuação. A razão para isto é que a leitura de outras pessoas que são bem sucedidas fará com que seus objetivos e histórias pareçam mais reais para você.

Há uma boa razão para ler sobre os sucessos de outras pessoas. Se você é como a maioria das pessoas, você pode se imaginar bem sucedido. Mas,

durante o seu trajeto, você provavelmente achará difícil imaginar como você irá superar todos os desafios que estarão ao longo do caminho. Lendo sobre como os outros enfrentaram desafios e os ultrapassaram irá ajudá-lo a ver como você pode fazer isso também.

Dica #10: Não desista facilmente

Em algumas situações, faz sentido desistir. Por exemplo, se você estiver implementando um novo plano de marketing para o seu negócio, e que acaba sendo extremamente caro e não gera lucros, pode ser uma boa ideia desistir dele e tentar outra coisa. Em muitas, muitas outras situações, no entanto, se mostrará que não é bom desistir. Talvez nós estejamos prestes a terminar uma tarefa muito difícil, mas nos deparamos com uma série de dificuldades incomuns antes de completar a tarefa.

Como resultado, ficamos tão desanimados que simplesmente desistimos.

Bem, é hora de pôr um fim nisso. Não importa o quanto você está cansado, não importa o quanto está desencorajado, não desista. Se você não puder terminar algo hoje à noite, faça uma pausa e termine no dia seguinte.

Dica #11: Se exercitar

Isto pode parecer uma forma estranha de ficar motivado, mas possivelmente é uma das maneiras mais eficazes. Quando estamos fora de forma e carregando alguns quilinhos extras, se torna mais fácil nos sentirmos piores com nós mesmos.

Na verdade, não se exercitar pode se tornar um grave problema em sua autoestima. Também possa fazer você se sentir letárgico e desconfortável psicologicamente e quando você está assim, torna-se mais difícil se concentrar em seu trabalho, seus objetivos e seus relacionamentos pessoais.

Então, faça exercícios! Mesmo se você não perder todo esse peso extra, o exercício fará você se sentir mais feliz e menos distraído.

Dica #12: Melhore sua dieta

Tal como acontece com o exercício, aderir a uma dieta melhor pode ajudar a motivá-lo, mesmo se você não faça mais nada. A razão para isto é que melhorar a sua dieta vai regular o açúcar no seu sangue, melhorar o seu foco e aliviar qualquer distração fisiológica.

Com menos distrações, você será capaz de utilizar suas habilidades completas para realizar qualquer projeto. Você vai ter os melhores resultados, e isso vai incentivá-lo a trabalhar mais em novos projetos.

Além dos efeitos diretos sobre a sua produtividade, também é provável que você note que seu humor vai melhorar assim que sua dieta melhorar. Você pode se encontrar e se tornar mais otimista e menos atolado nos desafios que o projeto apresenta..

Dica #13: Planeje sua manhã

Uma das partes mais importantes de conseguir motivação está em planejar o seu dia. Eu sugiro que você considere utilizar o cronograma a seguir, que muitos indivíduos bem-sucedidos seguiram.

1. Acorde cedo. Talvez mais cedo do que você está acostumado.
2. Coma um café da manhã nutritivo.
3. Faça exercícios leves (como correr) por 45 minutos.

Além deste passo, você decide como programar o seu dia. Mas os três primeiros passos são importantes. Se você levantar com o pé errado todas as manhãs, você provavelmente irá descobrir que suas manhãs ruins vão se tornar em dias ruins.

Por outro lado, se você seguir estes passos, você vai melhorar significativamente a sua chance de ter um bom dia. Você teve um bom café da manhã, mas não comeu muito, e você já realizou sua atividade física do dia. Você também acordou cedo e não desperdiçou horas preciosas da manhã dormindo.

Dica #14: Programe suas atividades diárias

Uma boa maneira de ter motivação e realizar seus objetivos é encontrar maneiras de tornar-se mais eficiente, e, em seguida, fazê-las. Por exemplo, digamos que cada dia, você tem que emails sobre o seu negócio. Quando você começou a fazer isso, você provavelmente pensou muito sobre o modo que faria. Mas depois de um tempo, você se trancou em uma rotina, e começou a fazer tudo automaticamente. Se você está fazendo isso agora, pode ser uma boa ideia começar a acompanhar quanto tempo você leva para realizar essa atividade.

Por exemplo, se você leva 15 minutos para reorganizar sua área de trabalho no final do dia, então aposte consigo mesmo se você pode fazer essa atividade mais rápido. Se desafiando a fazer isso mais rápido, isso se torna um hábito para pensar novas maneiras de melhorar a forma como você realiza suas rotinas diárias.

Dica #15: Saiba quando você trabalha melhor

Anteriormente, mencionei que muitas pessoas bem-sucedidas e muito motivados acordam cedo, tomam café da manhã, realizam exercícios e, em seguida, vão para o chuveiro. Você pode tentar isso e achar que funciona para você, mas você também pode buscar descobrir que esses horários não funcionam para você e passar a buscar outro horário.

Se isso não funcionar para você, não é um grande problema. A chave é encontrar o que funciona bem para você e fazer. Se você trabalha melhor durante a noite e durante a madrugada, não tente se estressar trabalhando durante o dia todo em um ritmo lento ou moderado, só para estar cansado quando chegar o horário do que deve ser seu pico de produtividade no trabalho. Como regra geral, é uma boa ideia experimentar os seus horários e descobrir o que realmente funciona melhor para você, e depois executá-lo.

Dica #16: Conheça-se melhor

Quando se trata de se manter motivado e alcançar seus objetivos, poucas coisas são tão importantes quanto compreender verdadeiramente quem você é, o que você quer, e como você responde às diversas situações que a vida apresenta a você.

Assim, conheça-se melhor. Da próxima vez que você fizer planos para o dia e tudo der certo, acredite porque não realizou planos semelhantes no passado e identifique por que você não foi capaz de fazê-lo. Isso irá lhe ajudar a obter uma ideia melhor de como você é suscetível a responder sobre esse plano quando ele for implementado.

Ao longo do tempo, se você fizer um esforço consciente para se programar, você vai começar a se entender melhor. Você não só vai saber o que faz você errar, como saberá como superar isso. Da mesma forma, você não apenas saberá qual o caminho para o sucesso, mas como garantir que ele esteja sempre presente.

Dica #17: Escreva seu objetivo

Uma boa maneira de ser incentivado a cumprir suas metas é escrevê-las no papel. Até que você faça isso, você nunca irá se convencer de que seus objetivos são concretos, inflexíveis e algo que valem a pena realizar.

No entanto, uma vez que você escrevê-los, você não tem como escapar.

Você pode simplesmente olhar para um documento em seu computador ou em um pedaço de papel que você escreveu e você pode ver exatamente quais eram os seus objetivos. Se você não os tiver realizados, você pode se responsabilizar.

Então, comece a escrever suas metas estabelecidas. Assim que você os tiver no papel, você também terá uma maneira de se manter responsável, para se certificar de que você está vivendo dentro de seus próprios padrões.

Dica #18: Se recompense

Uma das melhores maneiras de se motivar para conseguir alcançar objetivos é proporcionar a si mesmo incentivos palpáveis para etapas completadas. Por exemplo, se você está trabalhando em um emprego de vendas baseado em comissões e você quer ter mais motivação para vender mais, você poder buscar se comprometer da seguinte forma.

Se você alcançar acima de uma certa quantia em comissões durante uma semana, você vai gastar 25% do que você fez sobre esse valor em algo para si mesmo ou em uma noite agradável com seu companheiro(a).

De imediato você pode pensar que é gastar muito semanalmente em cima de poucos ganhos. Mas o ponto é o seguinte: se você pode encorajar a si mesmo com bons incentivos, verá que esse valor acaba sendo o responsável por financiar noites agradáveis com uma pessoa especial em sua vida.

Então, dando um incentivo a si mesmo, não faz só fazer ganhar mais dinheiro, mas te motiva a alcançar um valor acima do que você consegue normalmente..

Dica #19: Pense em tons de cinza

Muitas vezes, quando pensamos sobre os objetivos, você pensa "ou eu cumpro essa meta em uma semana ou eu nunca vou conseguir realizá-la integralmente". Infelizmente, as coisas nem sempre funcionam desta maneira. Muito frequentemente não funcionam, e pensamos em desistir da meta para fugirmos do problema. Agora não faremos isso, mas vamos precisar reformular nossos planos pra cumprir essa meta.

E é precisamente por isso que é importante pensar em termos de tons de cinza, em vez de preto ou branco (sucesso ou fracasso). Se as coisas não funcionam desta forma, está tudo bem. Fazer um balanço do seu progresso e, em seguida, descobrir como você pode fazer as coisas de forma diferente ao longo da próxima semana, pode garantir que você não deixe de cumprir essa meta novamente.

Dica #20: Contar aos outros sobre seus objetivos

Quando se trata de realizar seus objetivos e permanecer motivado, é importante empregar o que chamo de "dispositivos de compromisso." Um dispositivo de compromisso é qualquer estratégia que lhe dê um grande incentivo para que você continue em frente ao seu compromisso. Mesmo quando não há nenhuma pressão para que você cumpra logo esse compromisso.

Um bom dispositivo de compromisso que você pode empregar é fazer com que outras pessoas se envolvam nos seus objetivos. Conte para seus amigos sobre os seus objetivos e diga o que você vai fazer e quando você vai fazer.

Agora, quando você estiver tentando realizar seus objetivos, você tem embutido um mecanismo reforçando seus esforços: a vergonha. Se você não conseguir realizar o que você se propôs a fazer, você vai ter que relatar isso para os outros e olhar o resultado ruim que você fez.

Dica #21: Se dê uma pausa

Ao longo de nossas vidas, nós ouvimos repetidamente que trabalho duro é a chave para ter sucesso. Mas às vezes não é. Em alguns casos, fazer hora extra não vai aproximá-lo de seu objetivo, mas só vai levá-lo mais longe de ter perspectiva e isso só vai minar sua energia ainda mais.

Então, certifique-se de fazer pausas. Tire algum tempo para se afastar de seu objetivo, repensá-lo e decidir se é realmente algo que você quer realizar. E, melhor ainda, tenha algum tempo para fazer outras coisas. Se você deixar o seu objetivo dominando completamente todos os aspectos da sua vida, você pode se encontrar esgotado e incapaz de continuar.

Dica #22: Desfrute de sua vida

Isso não precisaria ser dito, mas muitas vezes se faz necessário: se você não gosta do que faz, então você vai ter muitas dificuldades para alcançar os seus objetivos. A razão para isso deveria ser óbvio: mesmo que você "saiba" que você deve trabalhar para que seus objetivos sejam realizados, o desconforto com sua área de atuação vai empurrá-lo na direção oposta.

É por isso que é importante ter certeza de que você aproveite a sua vida, mesmo quando você trabalha com metas muito difíceis. Você pode começar revendo a sua abordagem atual para realizar seus objetivos, para que eles se tornem mais agradáveis.

Digamos, por exemplo, que seu objetivo é emagrecer e vamos também dizer que você encontra dificuldades e acha embaraçoso ir na academia. Bem, em vez de fazer isso, faça longas caminhadas à noite.

Isso poderá ajudar na perda de peso, mas sem que isso seja desconfortável.

Dica #23: Acabe com seu medo de rejeição

Outra razão pela qual muitas vezes nós não conseguimos atingir nossos objetivos é que temos medo de rejeição. Por exemplo, quando for a hora de preencher um pedido detalhado para um trabalho de grande responsabilidade e altos rendimentos, nós simplesmente podemos não ser capazes de fazê-lo. No fundo de nossas mentes, sabemos que é uma boa ideia, mas ao mesmo tempo nós nos preocupamos que a promessa levará a uma rejeição ou possivelmente a uma entrevista seguida de uma rejeição.

Assim, não nos arriscamos. E nós racionalizamos dizendo que teríamos sido rejeitados de qualquer maneira. Por isso, podemos muito bem poupar o tempo que de outra forma seria perdido tentando conseguir o emprego.

Com alguma moderação, este sentimento até faz sentido. Mas uma vez que começa a permear todos os aspectos da sua vida, dominando suas emoções e forçando-o a realizar muito pouco ao longo do dia, torna-se um problema patológico que precisará ser tratado.

Dica #24: Não tema o fracasso

Outro tópico de medo que as pessoas se acostumam é aquele de viver com medo do fracasso completo. Nós gastamos muito tempo nos convencendo de que não podemos realizar alguma coisa (e que, quando deixamos de realizá-lo, a nossa vida será horrível).

Em vez de tentar cumprir a nossa meta e nos decepcionarmos se não conseguirmos, nós nos convencemos que para nos proteger das falhas basta colocarmos metade do esforço que faríamos normalmente. Assim como o medo da rejeição, o medo do fracasso pode ser altamente prejudicial para os nossos esforços pessoais e profissionais.

Se você quiser ser verdadeiramente bem sucedido em seu campo, é fundamental que você pare de viver com medo do fracasso. Caso isso aconteça, aconteceu. Mas, se não tiver nenhum problema, então não se force a cometer auto-sabotagem.

Dica #25: Faça menos

Muitas vezes, somos instruídos a fazer mais. E que, se não fizermos igual ou mais do que outros, então nós não seremos dignos do sucesso e nunca seremos. Bem, se você é alguém que está cansado de tentar sempre fazer mais, eu tenho uma boa notícia para você: isso não precisa ser assim.

Sim, é importante que você trabalhe duro. E, sim, é importante que você dedique-se ao seu trabalho. Mas não é verdade que o trabalho ininterrupto, com quantidades infinitas de horas de trabalho vai lhe trazer grande sucesso. Na verdade, ao contrário, o sucesso de muitas empresas surgiram de ideias simples que surgiram a partir de ideias de quem estava descansado por não ter trabalhado tanto.

Se você quer ter essas ideias espontaneamente, você provavelmente terá que reduzir a quantidade de coisas que você está fazendo ao mesmo tempo, para que você tenha tempo para ver o que está fazendo, para olhar o quadro geral e, em seguida, avançar com suas ideias.

Dica #26: Evite adiamentos

Uma das coisas mais destrutivas que você pode fazer a sua produtividade e seus objetivos é o adiamento. Claro, todo mundo sabe disso, e é certamente simples de falar e entender, mas fazer algo para mudar isso é uma história completamente diferente.

Eu, pessoalmente, sugiro que você enfrente os problemas de adiamento fazendo um esforço consciente para determinar o motivo de você ter interrompido o trabalho. Por exemplo, você posterga quando fica entediado com seu trabalho? Ou você adia quando você topa com um obstáculo e não pode ver imediatamente a melhor forma de contorná-lo? É importante saber a causa e se concentrar em estratégias diferentes que você possa usar em cada um dos casos. Por exemplo, pense em como você pode continuar o seu trabalho, mesmo que você tenha encontrado algo que não permita que você faça as coisas na ordem que você preferir.

Dica #27: Faça caminhadas

De vez em quando, é normal ficar entediado com o trabalho e querer fazer algo diferente. Se você trabalha por conta própria ou se o seu empregador permite, pode ser uma boa ideia passar este tempo fazendo algo produtivo, mas diferente e refrescante, ao invés de simplesmente ficar entediado e adiando o trabalho.

Pessoalmente, eu sugiro que você passe esse tempo dando uma caminhada. É uma boa maneira de descontrair, fazer algum exercício físico e se distanciar do seu trabalho de uma forma saudável. No momento em que você voltar, você vai se sentir renovado e pronto para fazer o seu trabalho da melhor maneira.

Dica #28: Comece o seu dia cedo

Como eu mencionei no início, muitas pessoas bem-sucedidas seguem uma rotina todos os dias, ao acordar. Independentemente de estarem seguindo ou experimentando uma rotina completa, eu pessoalmente, sugiro que você pelo menos tente começar o dia mais cedo, a menos que tenha razões para não fazer isso.

Claro, você não irá conseguir acordar três horas mais cedo a partir de amanhã. Em vez disso, faça uma mudança gradual. Vá dormir quando estiver cansado à noite, mas comece a acordar 15 minutos mais cedo no primeiro dia, 15 minutos mais cedo no outro dia e assim sucessivamente. Continue fazendo isso até que você esteja acordando às seis horas da manhã.

Dica #29: Deixe para sonhar um pouco a cada dia

Sonhar um pouco a cada dia pode lhe fazer percorrer um longo caminho e ajudá-lo a ficar motivado. O sonho pode ajudá-lo a visualizar como você se sente e como será a sua vida quando você finalmente alcançar sua meta. E a partir desses sonhos diários, você pode criar uma motivação extra para garantir que todas essas coisas realmente aconteçam.

Com isso dito, é importante não deixar que o sonho diário ofusque a sua produtividade. Você não pode ficar pensativo, já que é necessária atenção para conseguir realizar seus objetivos. Então, se permita sonhar e visualizar, mas também mantenha-se alerta, com foco e pronto para resolver os problemas e desafios que surgirem.

Dica #30: Crie um slogan pessoal

Isto pode até parecer estúpido ou clichê, mas considere a possibilidade de criar um slogan pessoal para sua vida e para seus objetivos. O que é que você quer mais? Você quer viajar pelo mundo? Você quer se tornar financeiramente seguro ou obter uma fortuna que o torne independente financeiramente? Você quer atingir ou alcançar um determinado estilo de vida para seus familiares? Todas estas coisas podem estar presentes em seu slogan pessoal.

Basta pensar sobre o que é que você quer fazer e então torná-lo um slogan. Sempre que você esteja cansado e desanimado, lembre-se do seu slogan e o que ele significa para você. Isso irá animá-lo e motivá-lo..

Dica #31: Crie um Blog

Uma boa maneira de permanecer motivado e manter o foco em seus objetivos é criar um blog que acompanhe o seu progresso. E uma vez que você fizer isso, convide seus amigos, familiares e o público em geral para lê-lo.

Este é um excelente exemplo do que chamo de "dispositivo de compromisso" e que já foi mencionado anteriormente. Ao manter uma prestação de contas públicas de suas lutas e vitórias, você pode criar outros objetivos, e usar o comentário dos leitores, a aprovação e reprovação que eles darão para o que você estiver fazendo como uma dose extra de incentivo.

Agora, se você falhar retumbantemente, você vai fazê-lo na frente de todos. Isto também acaba constituindo um forte incentivo para fazer as coisas da maneira correta, caso contrário terá que enfrentar às consequências.

Dica #32: Faça uma boa seleção musical

Outra boa maneira de se manter motivado é através da música. Música, se usada corretamente, pode sustentar um bom humor ou aumentar o mau humor. Pense sobre às músicas que fazem você feliz e o mantêm motivado, e as use para criar uma boa lista de reprodução.

Claro, você não vai ser sempre capaz de escutar a música quando você está no trabalho ou quando estiver tentando alcançar seu objetivo, mas se você se encontrar em um problema sério, então pode ser uma boa ideia carregar a lista de reprodução no seu iPod e usá-la para extrair alguma motivação.

Dica #33: Sinta-se responsável por alguém

Continuando com a temática de "dispositivos de compromisso," em geral, é uma boa ideia encontrar maneiras de se tornar responsável por outra pessoa. Se essa pessoa é seu chefe, seu marido ou esposa, seus pais ou outra pessoa importante em sua vida, lhes dê uma participação no seu sucesso. Ou seja, os mantenha a par de suas decisões e os incentive para que eles também estejam presentes quando você precisar.

Isso pode funcionar especialmente bem com o seu companheiro(a), se você explicar a ele como pretende atingir o seu objetivo e como isso vai ajudar toda

a família. Se ele entender isso, então ele também vai fazer o que puder para garantir que você seja bem sucedido em seus esforços. Isso acabará, até mesmo, melhorando a relação entre vocês.

Dica #34: Mantenha um registro

Uma boa maneira de certificar-se de que você está trabalhando em direção a seus objetivos é manter um registro de tudo o que você faz. Se você está trabalhando, escreva no diário. Se você está se exercitando, inclua em seu registro. Se você está comendo, inclua isso também. E se você está adiando o trabalho e navegando sem rumo pela Internet, inclua isso também.

O registro permitirá que você trace seus passos no final do dia. Se algo deu terrivelmente errado, você pode descobrir o que era. E se algo deu muito certo, você também pode descobrir o que era, para que você possa reproduzi-lo no futuro.

Dica #35: Crie conflitos

Criar conflitos artificiais é uma ótima maneira de se motivar. Da próxima vez que alguém falar que você não pode fazer algo, lembre-se. Use a incredulidade dessa pessoa para motivar-se e provar que ela estava errada.

Isto pode soar como uma técnica pouco saudável (e, na verdade, não é útil se for usada incorretamente), no entanto, quando usado com moderação, pode ser muito bem sucedido. Atletas olímpicos, como Michael Phelps, utilizam essa técnica para encontrar forças e energia que precisavam para treinar e, finalmente, para executar a tarefa que precisam da melhor maneira possível..

Dica #36: Esqueça o grande objetivo

Ter em mente o grande objetivo é importante. É uma coisa que todos nós sabemos e todos nós temos ouvido uma centena de vezes. Mas, às vezes, é melhor não pensar sobre este grande objetivo, para pensar ao invés disso sobre o caminho que você vai ter que percorrer para chegar até lá.

Se você está pensando muito sobre o quanto terá que fazer para realizar algo, lembre-se sempre que a parte mais difícil é realizar o primeiro passo. Portanto, use esse dia de sonhar e visualize o grande objetivo para inspirar e motivar você, mas evite ficar atolado em tudo que irá acontecer quando você realizá-lo.

Dica #37: Desafie-se

Poucas coisas são menos inspiradoras do que não ter contestações no seu trabalho e em sua vida. Mas isso é exatamente onde muitas pessoas acabam se encontrando em algum ponto ao longo do caminho para alcançar um de seus objetivos.

Se você está nesta posição agora, você precisa descobrir como você pode se libertar. Caso contrário, você vai se colocar cada vez mais marginalizado no seu trabalho e na sua vida. Assim, eles vão se tornar uma rotina ruim e isso não é positivo.

Dica #38: Se force ao máximo e se falhar, peça ajuda

Uma das coisas que impede muitas pessoas de sucesso é o medo de pedir ajuda aos outros. Na maioria das situações na vida, há alguém que sabe mais sobre aquele assunto que nós, e além disso, está disposto a nos ajudar se nós pedirmos ajuda.

Mas falarei para não pedir ajuda a eles. Em vez disso, vá para longe, gaste seu tempo, e em última análise, não consiga cumprir seu objetivo. Só em caso de falha e depois que você tenha aceitado o seu fracasso, é que você deve pedir ajuda para alguém.

Se a falha vier, você achará muito ruim. Mas saberá que tentou seu máximo e não será ruim pedir ajuda. Depois de pedir ajuda, você provavelmente verá que não estava fazendo algo tão distante do que precisava: logo, não houve desperdício de tempo, e você acabou aprendendo mais consigo mesmo.

Dica #39: Racionalize seus objetivos

Criar metas e escrevê-las é uma parte importante de continuar motivado. No entanto, por si só, as metas podem parecer sem sentido e, possivelmente, inalcançáveis.

É por isso que é importante que você racionalize cada um de seus objetivos. Você pode fazer isso sentado, pensando sobre seus objetivos com cuidado, e buscar uma forma de entender porque cada um deles é importante para você.

Por exemplo, se o seu objetivo é ganhar R\$ 150 mil no ano que vem, precisa descobrir o que é que você fará com essa quantidade? Gostaria de mudar para uma casa maior e melhor com a sua família? Ou você gostaria de comprar um barco? Ou você gostaria de saldar a dívida?

Dica #40: Passe um tempo relaxando

Uma parte importante de se manter motivado é saber quando parar de trabalhar. Claro que é importante trabalhar duro, mas além de um certo ponto, acaba se tornando contraproducente. Se ficar trabalhando muito mais, você vai ter um monte de trabalho mal feito. Depois, acabará vendo que precisará refazer boa parte.

Assim, em vez de se estressar, reservar um tempo para relaxar, rejuvenescer e se preparar com antecedência para o trabalho que deve ser feito para alcançar seus objetivos. Em vez de trabalhar lentamente durante todo o dia, crie motivação para alcançar uma enorme quantidade de trabalho bem feito. Após a jornada de trabalho, descase..

Dica #41: Use aroma terapia

Na dica anterior, eu falei sobre o uso de descanso e relaxamento para obter motivação e conseguir se manter motivado. Uma maneira pela qual você pode fazer isso é usar a aroma terapia. Ou seja, a utilização de aromas que possa alterar o seu humor.

Você pode executar aroma terapia usando uma combinação de óleos perfumados ou pela queima de velas de aroma terapia. Seja qual for a forma que escolher, gaste algum tempo para pesquisar a sua escolha de aromas, de modo que você escolha quais vão induzir estados de espírito que são favoráveis ao trabalho ou ao relaxamento (dependendo de como você pretende usá-los).

Dica #42: Visualize seus objetivos

Há uma quantidade crescente de evidências de que a visualização de metas pode desempenhar um importante papel para ajudar as pessoas a atingirem os seus objetivos. A visualização é a prática de se concentrar em algo que você pretende fazer no futuro, e, em seguida, simular mentalmente tudo que precisa fazer para alcançá-lo.

Os atletas profissionais costumam usar a visualização para imaginar-se ganhando uma corrida, marcando gols ou conseguindo viradas dentro de partidas. Imaginando os cenários e os movimentos que podem ser feitos com antecedência em relação, pode acabar se tornando mais fácil e natural quando a situação ocorre na vida real.

Esse fenômeno tem sido bem documentado por psicólogos e se você realmente quer alcançar seus objetivos, pode ser uma boa ideia usá-lo de vez em quando.

Dica #43: Criar uma rede de apoio

Um dos fatores que normalmente diferencia aqueles que atingem suas metas de quem não possui uma rede de apoio forte. No mínimo, isso significará que você tem à disposição uma rede de indivíduos que estão dispostos a apoiá-lo emocionalmente e que eles estarão lá para você independente de você alcançar o sucesso ou não.

No mais, esta rede poderia também incluir aqueles que irão apoiá-lo financeiramente, que irão ajudá-lo a organizar o seu trabalho ou daqueles que o apoiarão voltar para a escola. Seja qual for a sua situação, quanto mais forte for sua rede, melhor será o resultado que você irá obter. Mesmo que você não tenha apoio financeiro, seria bom ter um forte apoio emocional de seus familiares.

Dica #44: Busque ajuda dos outros

Uma razão comum que as pessoas dão para não realizar seus objetivos é que chegaram a um problema e não foram capazes de passar por isso.

Eventualmente, elas ficam desanimadas, supondo que seria impossível passar por isso.

Na vida, não importa o que você faça, provavelmente há alguém que entende certas partes do que você está fazendo melhor do que você mesmo. Talvez seja porque eles encarem o problema por uma abordagem diferente ou talvez seja porque eles têm mais experiência em campo.

Seja qual for o motivo, o que é importante é que você procure essas pessoas e peça ajuda. Se você se encontra preso no mesmo obstáculo durante horas, dias ou semanas, você precisa começar a pedir ajuda.

Dica #45: Crie bons hábitos

Nós todos sabemos como é ruim ter maus hábitos. Pode ser desde aquela coisa simples, que você faz uma vez, descobre que gosta, e, em seguida, continua fazendo regularmente, mesmo que você saiba que é algo prejudicial para o seu trabalho e vida pessoal.

Assim, um truque para ficar motivado e alcançar seus objetivos é fazer o oposto disto: construa bons hábitos, os reforce e permita que esses hábitos governem seu comportamento diariamente. Claro que é mais fácil falar do que fazer.

Mas você precisa descobrir quando você trabalha melhor ou quando você tem as ideias de forma mais clara, para em seguida, reforçar seus hábitos e melhorá-los continuamente..

Dica #46: Jogue fora manias sem importância

Nos relacionamentos, pequenas manias são coisas que te manterão perto de uma pessoa ou longe de alguém que você poderia ter um relacionamento longo e significativo. Manias são estúpidas e triviais, mas por alguma razão, elas têm uma enorme quantidade de poder sobre você.

No mundo dos negócios, as pessoas também têm manias. Eles não gostam de pedir ajuda a outros, mesmo que eles precisem. Ou talvez eles não estejam dispostos a ouvir as ideias dos outros. Seja qual for o caso, manias podem ser destrutivas para seus objetivos na vida e nos negócios. Faça um esforço para descartá-las e para que eles não prejudiquem o seu sucesso a longo prazo.

Dica #47: Sempre tente aprender

Se você é como muitas pessoas, você procura obter o máximo de informação que você precisa para completar uma tarefa. Depois disso, você se fecha a novas informações. Por exemplo, no trabalho, você pode estar aprendendo a usar um novo programa de software e quando você aprender todos os comandos básicos, você já não se sente motivado para continuar a aprender sobre ele.

Isso pode ser altamente prejudicial para o sucesso no trabalho, uma vez que pode lhe impedir de realmente dominar todas as suas ferramentas. Eu, pessoalmente, sugiro que você tente adotar um modelo de aprendizado contínuo, onde, a cada dia, você faz um esforço para aprender pelo menos uma coisa nova sobre o uso da ferramenta.

Dica #48: Faça amizades com pessoas que possam motivá-lo

Não importa o objetivo que você está tentando realizar, seus amigos vão desempenhar um papel determinante em como você é bem sucedido.

Se eles o animarem, e continuarem lhe motivando, você ficará motivado e poderá atingir esse objetivo em pouco tempo.

E se eles dizem que é impossível e que você certamente vai falhar, você vai se sentir menos confiante, e você vai acabar desistindo quando as coisas ficarem difíceis. Isso é importante para manter em mente quando você está escolhendo seus amigos. Você não precisa filtrar completamente as pessoas que têm uma tendência a ser negativas, mas se você fizer um esforço para se cercar apenas com aquelas que são positivas e lhe apoiam, em breve você vai descobrir que seus objetivos são mais fáceis de conseguir do que você imaginava.

Dica #49: Pense sobre seus pontos fortes

A autoconfiança é uma parte importante de motivação. Quando você se sentir confiante sobre suas competências e habilidades, você também se sente confiante de que pode realizar a tarefa com algum grau de sucesso. Ao contrário, quando você não tem confiança, quase sempre isso se traduz em um desempenho inferior.

É por isso que é tão importante manter o foco em seus pontos fortes, ao invés de suas fraquezas. Se você se concentrar em seus pontos fracos, concentre-se apenas nos que você pode eliminá-los. Mas o que é ainda melhor é se você se concentrar principalmente em seus pontos fortes; pensando em como você pode usá-los a seu favor, não importando em que posição em que se encontra.

Dica #50: Unifique seus objetivos

Como a maioria das pessoas, você possui muitos objetivos. Alguns deles se referem a trabalhar. Outros, ao relacionamento com seu cônjuge e filhos. E outros ainda podem estar relacionadas à sua forma física, a passatempos ou objetivos que você tem fora do trabalho.

Independente de quais objetivos você tenha, é útil e importante unir todos eles e assim ver como cada um interage com os outros. Por exemplo, fazer o melhor no trabalho pode aumentar o seu salário, o que pode melhorar seu relacionamento, aliviando os encargos financeiros e restrições.

Você também pode considerar como melhorar a sua forma física, como melhorar o relacionamento com seu cônjuge. Fazendo isso, se sentirá mais confortável e à vontade no trabalho..

Dica #51: Apenas trabalhar

Uma das melhores maneiras de conseguir os objetivos é sentar, fazer um plano e, em seguida, começar a trabalhar imediatamente. Não dê a si mesmo tempo para duvidar do seu plano, a pensar em outras opções ou a debater se deve ou não manter esta abordagem.

Em vez disso, comece a trabalhar imediatamente e não olhe para trás.

Se o seu plano não era bom, você vai encontrar desafios e você vai descobrir como superá-los. Mas se seu plano era bom, seu trabalho duro vai pagar generosamente, já que você se moveu rapidamente para seus objetivos.

Dica #52: Não arranje desculpas para vencer

Muitas vezes, quando nós sabemos que não vamos conseguir alguma coisa e nós nos damos desculpas para perder. Dizemos a nós mesmos que não importa se nós não perdemos o peso agora. Podemos perdê-lo no próximo ano. Ou não importa se nós não conseguimos a promoção.

Nós vamos descobrir alguma forma de obter esse dinheiro extra que precisamos.

Este é um mecanismo de defesa muito difundido que usamos quando pensamos que podemos não ter sucesso. Em vez de tentarmos realizar nossos objetivos, nós nos preparamos para o que vemos como uma provável falha.

Se você está mais preocupado com se colocar para baixo com facilidade, você precisa ter uma abordagem diferente. Eu, pessoalmente, sugiro que você peça desculpas para si mesmo ao ganhar, ao invés de pedir desculpas por perder. Dizer a si mesmo porque uma vitória é tão importante e não se lamentar dela.

Dica #53: Estabeleça prazos

Fixar prazos é uma parte importante para realizar seus objetivos.

Sem prazos, você não pode saber se você está fazendo progresso. E, sem prazos, você não pode ver que partes do seu plano você está realizando e que partes do seu plano podem não funcionar ou pode ser abordadas de forma diferente.

Assim, decida um ponto para estabelecer prazos para todos os seus projetos. Estabelecer um prazo para quando você vai ter um plano concluído. E estabeleça um prazo para quando você vai começar a trabalhar no projeto. E, finalmente, estabeleça prazos para cada objetivo importante que você deve completar ao longo do caminho do seu objetivo.

Dica #54: Tome medidas para se tornar flexível e inflexível

A flexibilidade e inflexibilidade das pessoas é uma das constantes da vida. De um lado, há pessoas que tendem a ser rígidas e imutáveis, independentemente das circunstâncias e, por outro lado, há pessoas que estão dispostas a abandonar qualquer plano ou projeto tão logo surja a possibilidade de uma nova abordagem.

Quando se trata de responder a notícias sobre o seu negócio ou vida, é sempre bom para ser muito flexível. Mas, a partir de um ponto, ser muito flexível pode se tornar prejudicial, uma vez que seu plano ou projeto atual pode realmente ser a melhor maneira de prosseguir.

Então, pense sobre onde você deve se tornar mais flexível e também pense sobre onde poderia ser melhor se você ficar um pouco mais rígido a mudanças.

Dica #55: Prepare-se para cada dia

Se você for como a maioria das pessoas, você não precisa fazer um esforço consciente para se preparar para cada dia. Você acorda, toma banho, toma um café da manhã e, em seguida, se dirige ao trabalho.

Todas as suas ações são automáticas e vem naturalmente após anos de repetição. Você não precisa sequer pensar sobre o que você vai fazer.

Enquanto rotinas podem tornar nossa vida mais fácil, eles também podem nos impedir de nos preparar para o que o dia vai trazer. Mesmo quem pode ser capaz de prever desafios comuns e possuem boas maneiras de responder a eles, optam por não caírem na armadilha de não pensar.

Então, tente se libertar de suas rotinas. Passe algum tempo pensando em como você pode resolver os seus desafios, melhorar o dia antes de acordar e permanecer motivado e inspirado por todo o tempo..

Dica #56: Leia blogs motivacionais

Como já mencionei anteriormente, ler histórias de outras pessoas e ouvir sobre como eles se motivaram, como eles superaram os desafios e como eles tiveram sucesso pode ser uma experiência altamente motivadora.

Por esta razão, é uma boa idéia manter os olhos em blogs de outras pessoas que trabalham na mesma área ou nicho que você. Saiba o que os inspira e quanto tempo levou para finalmente alcançarem o mesmo objetivo que você está atrás. Tudo isso é material útil e possivelmente, inspirador.

Procure blogs do seu nicho e alternativamente, você pode consultar blogs motivacionais em geral.

Dica #57: Leia livros que o motivem

Uma boa maneira de se motivar é ler livros que vão deixar você inspirado e pronto para continuar o seu trabalho. Para algumas pessoas, os romances são o truque. Leia um romance que lhe permita fingir ser um herói ou um vilão em algum mundo alternativo e imagine como eles iriam lidar com as situações. No final do capítulo, volte a realidade e esteja pronto para voltar ao trabalho.

Para outras pessoas, ajuda ler autobiografias ou livros que são explicitamente escritos para fins motivacionais. Por exemplo, você pode ler algo escrito por um especialista em autoajuda. Ou você pode ler uma autobiografia de alguém do seu campo ou nicho de interesse.

Dica #58: Assista filmes que o inspirem

Além de ler blogs e livros, assistir filmes também pode se revelar inspirador. Se você está alcançando seu objetivo final, não consegue mais render e não pode fazer mais nada, de um passo para trás, tire a noite de folga e assista a um bom filme.

Mesmo que o filme não tenha nada a ver com a sua situação, ele pode geralmente carregar um tom motivacional. Por exemplo, poderia ser uma fantasia épica ou um filme de ficção científica sobre o bem superando o mal. Ou poderia ser um drama em que um pai solteiro vence lutas, e, finalmente, se preocupa com a sua família enquanto vai subindo para o topo no seu local de trabalho.

Não importa o gênero que você escolher, lembre-se de olhar para algo que vai deixá-lo com bom humor, se sentindo restaurado e motivado para começar a trabalhar.

Dica #59: Coloque posters e citações motivacionais em seu ambiente

Em última análise, a motivação é interna. Ela vem de um esforço concentrado de sua parte para ficar motivado para atingir seus objetivos. Mas há muitas coisas que você pode fazer para reorganizar seu ambiente e garantir que o esforço interno compense.

Por exemplo, uma abordagem comum que as pessoas usam é reorganizar o seu trabalho de uma maneira que encontrem inspiração. Por exemplo, eles podem escolher um cartaz especial que eles gostam e pendurá-lo em cima de sua mesa.

Alternativamente, algumas pessoas gostam de encontrar citações que os inspiram. Alguns sites trazem grandes listas de citações. Tal como acontece com os cartazes, você pode se cercar e decorar seu escritório, seu quarto, seu ambiente, com citações que o inspirem.

Dica #60: Ignore informações irrelevantes

Um atributo-chave de indivíduos bem-sucedidos é que eles são bons em filtrar informações irrelevantes. Ou seja, eles são capazes de captar o essencial de qualquer ideia ou projeto e estão prontos e dispostos a descartar o resto da informação.

Esta é uma habilidade importante para o desenvolvimento, se você já não tiver. Quando se trata de atingir os objetivos e permanecer motivado, é importante para evitar desanimar com informações irrelevantes, que não levam a nada, exceto a confusão.

Então, comece seus esforços de filtragem hoje. Da próxima vez que você for apresentado a um grande conceito ou ideia, faça um esforço ativo para descartar as informações que você não precisa e se concentrar apenas no que é essencial..

Dica #61: Não faça atividades que te deixem entediado

Na vida, seria bom se nós nunca ficássemos entediados. Se pudéssemos simplesmente fazer apenas as coisas que gostamos, nós nunca nos distrairíamos e o tédio nunca se instalaria. Assim, nunca perderíamos completamente o interesse com o que estamos fazendo.

Se você está entediado com sua rotina atual, você deve considerar misturar atividades para se manter motivado. Por exemplo, se você não precisa fazer as coisas de uma maneira que irá entendia-lo, então não faça. E se você pode achar espaço para fazer as coisas chatas em outro lugar, siga em frente e faça aquilo que te deixa mais à vontade.

Dica #62: Troque tarefas frequentemente

Como já mencionei antes, o tédio muitas vezes pode interromper sua inspiração. Pode levá-lo a partir de um estado de espírito onde você está contente e pronto para enfrentar desafios para um estado de espírito em que você simplesmente quer ver o tempo passar.

Uma maneira para que você possa superar este problema é alternar as tarefas com mais frequência do que você normalmente faria.

Geralmente, há um grande tempo envolvido em tarefas de busca (porque você tem que encontrar os materiais relevantes para trabalhar, se reorientar para uma nova tarefa, etc), mas isso não tem que ser o caso.

Se você passar algum tempo reorganizando seu espaço de trabalho, de modo que seja mais fácil e não traga custo alternar suas tarefas, então você será capaz de fazer isso com mais frequência. Isto significa que você pode simplesmente seguir para outra tarefa na próxima vez que você ficar entediado, ao invés de parar na tarefa atual.

Dica #63: Evite assuntos e pessoas que drenam a sua energia

Algumas pessoas e atividades lhe fazem feliz, animado e inspirado.

Outras te deixam triste, cansado, deprimido e desanimado. É importante perceber quais são essas atividades e quem são essas pessoas e escolher suas ações em cima disso.

Se certas pessoas te arrastam para baixo constantemente, então você deve fazer um esforço para evitá-las. E se certas atividades drenam a sua energia e não fornecem nenhum retorno, então você deve fazer um esforço para evitá-las também. No geral, você deve tentar mudar as suas atividades e relacionamentos, de modo que você gaste mais tempo com aqueles que te fornecem motivação e ajudam você a atingir seus objetivos.

Dica #64: Copie hábitos e pessoas bem sucedidas

Às vezes, simplesmente seguir um modelo de sucesso é muito pouco.

Isso por si só fará com que você não saiba como reagir a determinadas situações ou com que você não consiga imaginar como uma estratégia sugerida pode ser útil para você em determinada situação.

Esta é uma das razões porque é uma boa idéia aprender ainda mais sobre as pessoas que foram bem sucedidas em seu campo e fazer um esforço para

copiar seus hábitos. Há uma série de maneiras em que você pode fazer isso, incluindo as que estão listadas abaixo.

1. Siga os blogs de pessoas que são bem sucedidas em seu trabalho;.
2. Leia autobiografias de pessoas que foram bem sucedidas em seu área de atuação;.
3. Faça amizade com outras pessoas do seu campo profissional e aprenda com elas;.
4. Acompanhe pesquisas sobre as pessoas do seu nicho de interesse.

Dica #65: Quando conseguir superar um desafio, celebre a conquista

Da próxima vez que você se deparar com um desafio que pode impedir você de realizar um objetivo, não recua ou desista. Ao invés disso, lute e ache uma forma de descobrir como você pode superar este desafio. Não importa o quão difícil que pareça e não importa o quão ruim às suas perspectivas de sucesso pareçam, vá em frente até você a superar o desafio.

Depois de ter superado o desafio, faça uma celebração com sua família e amigos. Ir a algum lugar especial com o seu cônjuge é uma boa ideia. Enfim, tire a noite de folga e faça o que te faz feliz e que te incentive a continuar tentando superar os desafios futuros..

Dica #66: Limpe sua casa e escritório

Uma das coisas mais importantes que você pode fazer para aumentar a sua produtividade, melhorar o seu humor e garantir que você alcance seus objetivos é limpar a sua casa e escritório. Isso pode parecer um detalhe trivial e de segunda importância, mas pode garantir que você permaneça motivado durante todo o dia.

Não importa o quão ruim as coisas estão, você sempre pode consertá-las, fazendo uma limpeza completa. Comece por colocar papéis em seus devidos lugares, remanejando seu sistema de arquivamento e limpando o seu espaço de trabalho. Mesmo que você não seja obcecado com organização e limpeza, uma área de trabalho bem organizada deve visivelmente melhorar o seu humor e tornar mais fácil para você se concentrar.

Dica #67: Não perca tempo se preocupando

Uma das formas mais improdutivas que você pode gastar o seu tempo é se preocupar com coisas que podem ou não acontecer. Se não acontecer, então você perdeu um tempo precioso se preocupando ao invés de trabalhar. E se elas acontecem e não poderiam ter sido evitadas, então não há nada que você poderia ter feito e o seu tempo ainda foi perdido.

Finalmente, se aconteceu e era evitável, então você deve gastar seu tempo para descobrir como você poderia ter evitado que isso acontecesse ao invés de se preocupar. Em suma, sempre que você tiver encontrado um problema, não se preocupe. Procure tomar medidas concretas e não se PREOCUPE.

Dica #68: Defina metas realistas

Quando estamos estabelecendo metas é fácil se deixar levar por nós mesmos e definir uma meta que é irrealista e inatingível. Embora seja uma boa idéia ser ambicioso, um objetivo muito alto pode nos fazer ter uma taxa grande de decepção e fracasso.

Em vez de definir um objetivo muito alto para nós mesmos, defina uma meta ambiciosa, mas possível. Se esse objetivo revelar-se possível, então você pode ter disponível o tempo livre para definir e alcançar novas metas. Em suma, defina uma meta alcançável, realize-a e, em seguida, defina novas metas. Isso vai deixar você mais satisfeito e motivado do que se você tivesse estabelecido metas inatingíveis.

Dica #69: Tire um dia de folga

Muitas pessoas gostam de pensar em si como um tipo raro de trabalhador. Eles gostariam de acreditar que não precisam ter dias de folga, que eles trabalham mais que a maioria das outras pessoas e que a sua ética de trabalho é a única coisa que os separa de todos os outros.

Se é isso que você pensa de si mesmo, eu não diria, necessariamente, que isto é uma coisa ruim. É importante trabalhar duro e definir em si mesmo como tendo uma forte ética de trabalho. No entanto, trabalhar duro e com muita frequência pode ser prejudicial para a sua motivação e criatividade. Por esta razão, é importante tirar uns dias de folga, refletindo onde você está e reavaliando sua vida e carreira. Então, faça uma pausa do seu trabalho, dos seus objetivos e do seu negócio. Relaxe, pense no futuro e certifique-se que você está no caminho certo.

Dica #70: Garanta a sua motivação interna

Como mencionei anteriormente, a motivação é algo que deve ser interna. Você pode fazer muito para mudar o ambiente ao seu redor, se cercando de coisas e pessoas exclusivamente para motivar positivamente suas forças, no entanto, você nunca será capaz de se separar de todas as influências negativas.

Por esta razão, é fundamental que você desenvolva um forte senso interno de motivação. Mesmo nas horas mais escuras, você deve ser capaz de ter motivação interna e usar essa motivação interna para se manter motivado e realizar seus objetivos..

Dica #71: Durma com suas cortinas parcialmente abertas

Hoje à noite, em vez de fechar as cortinas e bloquear qualquer luz que possa entrar pelas janelas, deixe as cortinas parcialmente abertas. Permitir a entrada de luz pela janela para gradualmente acordá-lo pela manhã pode ser uma boa.

Permitindo que a luz natural entre para acordá-lo gradualmente todas as manhãs pode ajudar a percorrer um longo caminho em termos de sincronização do seu relógio interno. Isso pode melhorar o seu humor significativamente, tornando-o mais fácil para que você fique motivado. Pode também garantir que você fique feliz durante toda a manhã.

Dica #72: Tome um chá ou café

Às vezes, quando tudo falhar, a cafeína é a resposta. Pode ser uma boa ideia você beber café, chá ou refrigerante para ter uma energia extra e acabar com seu baixo astral. Claro, esta estratégia não vai resolver os problemas motivacionais graves a longo prazo, mas no curto prazo, pode ajudar a passar o resto do dia de trabalho ou ajudá-lo a avançar em um projeto difícil.

Dica #73: Reorganize o seu computador

Embora muitas pessoas pensem em reorganizar seus escritórios, poucas pensam em reorganizar o seu computador. Na verdade, isso pode ser mais um passo no longo caminho para garantir que você fique motivado durante todo o dia e alcance os objetivos que você definiu lá trás.

A razão para isso é simples: se você tem um ambiente de trabalho desorganizado, você vai ter mais dificuldade de encontrar as coisas que você

precisa. O tempo que você leva para reunir os materiais que você precisa para um projeto é maior.

Reestruturar suas pastas e limpar o seu ambiente de trabalho pode resolver este problema. Isto vai tornar mais fácil e conveniente para você encontrar tudo, eliminando o incentivo a desistência.

Dica #74: Elimine distrações

A vida está cheia de distrações de muitos tipos. Ter um espaço de trabalho desorganizado pode ser uma distração. Responder a um e-mail mais tarde em vez de mais cedo, pode ser uma distração. Deixar uma questão pessoal não resolvida pode ser uma distração.

Cada ponta solta e desamarrada e cada questão adiada indefinidamente pode deixá-lo distraído. E essas distrações podem matar a sua motivação, deixando-o desinteressado e incapaz de alcançar seus objetivos. Por esta razão, você deve gastar algum tempo cada dia eliminando distrações.

Você tem reuniões chegando, mas você não tem certeza de quando vai ser? Descubra isso e marque em seu calendário. Você tem e-mails para enviar e chamadas para fazer? Envie os e-mails e faça as chamadas agora. Até o final do dia, você vai se sentir menos distraído, mais motivado e mais capaz de atingir seus objetivos.

Dica #75: Reavalie a sua vida e metas

Reavaliar sua vida e seus objetivos não é uma coisa fácil de fazer.

Ela exige uma grande dose de reflexão, planejamento e cuidadosa reflexão de quem você realmente é e o que é que você quer alcançar com a vida que você tem.

Estas não são questões triviais e por isso você deve perguntar e responder a elas com cuidado. Gaste algum tempo para fazer isso a cada dois ou três meses. Se familiarize com a sua vida e seus objetivos e os use para tirar a motivação extra para etapas que você terá a fazer em seguida.

Dica #76: Medite

Quando se trata de ter motivação, há poucas coisas que você pode fazer melhor do que meditar. A meditação vai ajudar você a atingir um foco que você pode nunca ter alcançado em sua vida até agora. A meditação permite que

você se concentre de forma clara e cuidadosa em um tópico com muitos desafios e problemas que você não teria notado de outra forma e que, com ela, vai se dissipando.

Eu, pessoalmente, sugiro que você tente meditar da próxima vez que você estiver se sentindo desmotivado. Se ela funcionar para você, mantenha-a em seu arsenal de ferramentas, de forma que você possa sempre usá-la quando você estiver com um problema.

Dica #77: Publique seus objetivos

Como já mencionei várias vezes ao longo deste livro, é importante para você encontrar dispositivos de compromisso que trabalham para você e empregá-los para se manter motivado, garantindo que você tenha os incentivos necessários para alcançar seu objetivo.

Um dispositivo de compromisso altamente eficaz é postar suas metas publicamente. Você pode fazer isso em um fórum na internet, em seu blog ou você pode simplesmente anunciá-la para seus familiares e amigos. Fazer isso, torna mais difícil para que você desista de seus objetivos, já que você será responsabilizado pelos seus visitantes do blog, pelos visitantes do fórum e por pessoas que você conhece.

Conclusão

Se você realmente quer alcançar seus objetivos, você tem que começar por ficar motivado. Sem motivação, você simplesmente não será capaz de seguir com seus planos, completar seus objetivos e, finalmente, chegar ao seu objetivo.

Felizmente, a motivação não tem de ser algo difícil de você encontrar. Ela é quase inteiramente conduzida por sua vontade e decisões internas. Isto significa que temos uma grande quantidade de controle sobre ela, e podemos alterá-la sempre que desejarmos para obter melhores resultados. É apenas uma questão de você tomar essa decisão e seguir adiante.

Assim, não importa onde você se encontre hoje, existem maneiras de se manter motivado para mudar as coisas e para atingir seus objetivos. Você pode começar a trabalhar com as 77 dicas que eu forneci neste guia. Mesmo se algumas delas não funcionarem para você, você vai encontrar dezenas de outras que vão lhe colocar no caminho certo e vão ajudar você a manter sua motivação até chegar ao seu objetivo.