

Motivação, o segredo do sucesso.

29/08/2007, 14:03

Autor: Revista Setnews - Ano 16 - Nº112

A motivação é fundamental para o sucesso pessoal e profissional. Está mais do que provado que o ser humano quando devidamente motivado produz mais e tem uma vida mais saudável. Mas afinal, o que é motivação? Ela vem de dentro ou necessita de estímulos externos?

Segundo a psicóloga Suzana Negrini, especialista em Recursos Humanos, motivação é uma característica interna, é o "motivo" que nos leva a ação, sendo que o ambiente serve apenas como estímulo.

Pode-se dizer, então, que a motivação é um conjunto de fatores que impulsiona os seres humanos a agirem de determinada maneira na conquista de objetivos e ideais. "Todo indivíduo possui necessidades, que quando satisfeitas, surtem uma grande sensação de bem estar", explica Suzana.

Como se motivar?

O primeiro passo é ter atitude pró-ativa e o pensar criativo. "É preciso acordar para a vida, curtir cada minuto, ter objetivos e um projeto pessoal. Mas, antes é preciso definir o que você quer para você", enfatiza a psicóloga.

Quem não investe em si próprio perde espaço e o direito de reclamar a estagnação. E isso vale para todos os setores da vida, não apenas o profissional. Se você tiver um projeto pessoal a longo prazo, não consegue concentrar recursos para agir. E como um ciclista pedalando, sem saber onde vai.

Abaixo algumas dicas de como se motivar:

- ✓. Faça uma auto-análise, veja os pontos que você quer mudar!
- ✓. Faça uma planilha, coloque metas, datas, cole fotos, deixe em lugar visível.
- ✓. Não perca o foco. Mantenha o entusiasmo. Acredite!
- ✓. Comemore cada vitória!
- ✓. Agende e assuma seus compromissos consigo mesmo.
- ✓. Esteja sempre atualizado. Tenha visão global. Leia, invista em você!
- ✓. Estabeleça prioridades. Peça ajuda a quem tem experiência.
- ✓. Nunca deixe de sonhar, mas atenção, para a ação.
- ✓. Cultive a capacidade de sonhar.
- ✓. O pensar positivo atrai bons fluidos.

Pensamento positivo dá resultado

De acordo com Suzana Negrini, está provado cientificamente que o pensamento positivo dá resultado. "Tudo o que chega à sua vida – quer seja bom ou mal – você mesmo está atraindo pelo poder da atração."

O pensamento positivo seguido de atitude positiva atrai resultados positivos. Mas, para isso, é preciso pensar de forma correta. Alguns passos a serem seguidos nesta direção:

1º Passo: Temos que nos soltar do passado e nos abrir para o futuro. "Se suas mãos estão ocupadas, não cabe mais nada..." Portanto, faça uma

faxina, acabe com o mau-humor e com os pensamentos negativos. Seja menos chato consigo e com os outros!!

2º Passo: Não pense em perdas, mentalize positivamente os ganhos.

3º Passo: Tenha os seus objetivos bem definidos em mente. Construa, idealize, crie detalhes. Focalize os pensamentos naquilo que deseja. Você atrai todas suas expectativas sem se dar conta, pelo maravilhoso poder de sua mente, que funciona sem parar.

4º Passo: Tome atitudes positivas. Coloque metas por escrito, dedique um tempo diariamente para visualizá-las e dar-lhes energia mental.

SCELTA RH

WWW.SCLTARH.COM.BR

Rua Oscar Freire, 2616

CEP: 05409-011

Tel.: 2772.3542

Cell.: 9219.1093