

## Dicas para obter motivação

### MOTIVAÇÃO

A primeira atitude de que alguém precisa para mudar de vida, melhorar sua situação ou realizar algum objetivo é a motivação. Uma pessoa motivada é mais feliz e produtiva. Motivação é a disposição para agir, podendo ser entendida simplesmente como “motivo para a ação” ou “motivos para agir”.

Você precisa de motivação. Ela é quem nos anima e ela é quem nos faz “segurar a barra” nas horas mais difíceis e recomeçar quando algo dá errado. Porém... isto você já sabe. O que todo mundo quer saber é:

Como conseguir motivação?

A motivação é pessoal: só você pode dizer o que lhe dá ânimo para trabalhar, prosseguir, crescer. As outras pessoas podem ajudar na motivação, mas não nos dá-la de presente.

A primeira motivação é você cuidar bem de si mesmo, ser feliz. Costumo dizer que você vai passar o resto da vida “consigo”, que pode se livrar de quem quiser, de qualquer coisa, menos de você mesmo. Por isso, deve cuidar bem de sua mente, corpo e projetos, sonhos, futuro.

Mas existem outras motivações.

**Deus** – Deus pode ser uma fonte de ânimo e consolo, de força para viver e prosseguir. Além disto, se você for uma pessoa com sucesso profissional e capaz, poderá servir mais ao trabalho para sua divindade.

**Família** – Ajudar a família, ter dinheiro e tempo para o parceiro amoroso, filhos, pais, irmãos, é uma das mais fortes injeções de disposição para o estudo e o trabalho.

**Riqueza** – Existem muitas formas de riqueza, sendo o dinheiro a menor delas. Paz, saúde, equilíbrio, família, sucesso, fama, ser benquisto e admirado, todas estas são formas de riqueza, que podem ser escolhidas por você e servirem como estímulo.

**Dinheiro** – O dinheiro nunca deve ser o motivo principal de uma escolha, mas é perfeitamente lícito e digno a pessoa querer ganhar dinheiro. Basta que seja dinheiro honesto. O dinheiro serve para comprar muitas coisas úteis e prazerosas. Assim, se você quer estudar para ter mais dinheiro para gastar, tudo bem, é um bom motivo.

**Tempo** – Quanto melhor você estudar e quanto mais resultado tiver, mais tempo você terá para fazer outras coisas. E as fará com mais tranquilidade e segurança.

**Resolver problemas** – Conheço amigos para os quais o concurso serviu para resolver problemas. Um deles, o Professor Carlos André Tamez, do Curso Aprovação, estudou para ser Auditor da Receita, pois morava no Rio de Janeiro e sua amada, em Curitiba. O concurso serviu para ele poder trabalhar na cidade que desejava. E conheço uma amiga para quem o concurso serviu para poder se separar sem depender de pensão do ex-marido. Para outro, o concurso foi a fonte de dinheiro para montar seu consultório dentário.

**Segurança** – O estudo e o trabalho trazem segurança, seja a de ter alternativas, seja a de ter emprego, dinheiro, aposentadoria etc. São bons motivos.

Motivação é tarefa de todos os dias!

Entenda que todo projeto de longo prazo terá momentos de grande ânimo, momentos normais e momentos de desânimo, e vontade de desistir. Sabendo disso de antemão, procure se preparar para os dias de baixa: eles virão e você vai precisar aprender a lidar com eles.

A motivação deve ser trabalhada diariamente. Todos os dias você pode e deve lembrar dos motivos que o estão fazendo estudar, ter planos, persistir.

A motivação deve ser redobrada nos momentos de crise, de desânimo e cansaço. Em geral, ela vai segurá-lo. Algumas vezes, você vai “surtar”, ter uma crise e parar um tempo. Tudo bem, tenha a crise, faça o que quiser, mas volte a estudar o mais rápido possível. De preferência, recomece no dia seguinte.

Dicas de motivação

- 1) Você pode criar técnicas para se animar. Eu usava uma xerox do contracheque (*hollerith*) de um amigo que já tinha sido aprovado. Quando eu começava a querer parar de estudar antes da hora, olhava o contracheque que eu queria para mim e conseguia continuar estudando mais um tempo. Conheço gente que tem a foto de um carro, de uma casa, uma nota de 100 dólares, a foto de onde quer passar as férias de seus sonhos. E tem gente com foto da esposa, do marido, dos filhos.
- 2) Outra dica importante: esteja perto de pessoas com alto astral, animadas, otimistas, e de pessoas com objetivos semelhantes. Evite muito contato com pessoas que não estejam trabalhando por seus sonhos, que vivam reclamando de tudo, que não queiram nada. Escolha as pessoas com as

quais você estará em contato e sintonizado. O canário aprende a cantar, ouvindo outro canário. E canários juntos cantam melhor. Esteja perto de quem cante ou goste de cantar.

**Motivação: dor ou prazer.**

O ser humano age basicamente por duas motivações primárias: obtenção de prazer ou fuga da dor. Quando alguém deixa de saborear uma apetitosa sobremesa, pode estar querendo evitar a dor de engordar; quando a sobremesa, está buscando o prazer do paladar. Há pessoas que estudam para evitar dor (nota baixa, reprovação, fracasso) e pessoas que estudam para obter prazer (aprender, saber, acertar, crescer, ter sucesso na prova etc.). Embora o objetivo seja o mesmo (estudar), a motivação pode ser completamente diferente. Acontece que mesmo com um objetivo idêntico (por exemplo, passar no vestibular ou concurso público), o desempenho de quem tem motivação positiva (buscar prazer) é bastante superior ao daquele que atua por motivação negativa (evitar dor).