



7 dicas para criar a sua rotina de automotivação

Está faltando uma dose de automotivação para você realizar as suas tarefas? Confira técnicas de automotivação

A motivação é uma constante nas conversas. Parece que ela é mais valiosa do que ouro, já que está em falta em quase todos os lugares. As pessoas se queixam da falta de motivação muito mais do que podem perceber.

E se engana quem acredita que ela está faltando apenas no trabalho. Ela está em falta em todos os tipos de relacionamento.

Confira esta apresentação de slides que vai te mostrar como se manter motivado usando técnicas de automotivação.

[7 dicas para criar a sua rotina de automotivação](#) from [Agendor](#)

Veja também: [A importância da motivação em tempos de crise](#)

Automotivação: como se motivar todos os dias

Todos gritamos aos 4 cantos o quanto estamos desmotivados e sem inspiração. Chame do que quiser – você sabe o sentimento. Você fica preso e incapaz de progredir sobre o que importa para você.

Você sente preguiça, cansaço – e diminuído. Bem, é hora de levantar-se e fazer o máximo para sua vida. É tempo de sair de seu medo motivacional.

Lembre-se que **a sua motivação é você quem faz**. Seu chefe, seu parceiro, seu cônjuge, seus amigos, parentes ou analistas não são responsáveis por isso. Você é o único responsável por isso.

Se você concorda que a motivação é um problema para você, aqui estão algumas dicas que vão ajudar você a criar uma rotina diária para fomentar a sua motivação.

Leia mais: [Conheça os melhores tipos de motivação no trabalho para equipes](#)

7 dicas motivacionais

Não sabe como desenvolver a automotivação? Confira nossas dicas de como se manter motivado!

#1. Encontre o seu mantra

A primeira de nossas dicas motivacionais tem uma lado um tanto

místico. Um mantra não precisa ser longo – ele só precisa te deixar animado.

Todo mundo tem sua própria vida para viver e, eu não posso dizer qual é o seu mantra – mas eu aposto que você provavelmente já tem alguma coisa em mente.



Tenha um mantra para manter você na linha da motivação.

#2. Lembre-se dos seus momentos de pico

Essa é uma daquelas técnicas de automotivação que não são difíceis de aplicar.

Podemos chamar isso também de “estar na área” ou “no clima”. Mas os momentos de pico significam encontrar o seu melhor momento de trabalho.

São momentos de triunfo e eles nos lembram de quem somos, o que estamos fazendo – e por que estamos perseguindo nossos objetivos únicos de vida.

Um momento de pico é um momento em que você sente que está no auge de seu momento de produtividade. E continuar assim é uma ótima maneira de como se manter motivado.

Em seu momento de pico você se conecta com o tempo em que você

se sentiu mais realizado, mais disposto, mais presente.

Um momento de introspecção em que você diz:

“Sim isso é algo para se lembrar, esse é um momento na minha maior essência, meu momento mais autêntico e melhor”.

Se você não está no seu melhor momento – tente lembrar-se das vezes em que você estava e, use isso para recarregar as baterias e entrar na [dinâmica da motivação](#).

#3. Seja ativo

Há tantas pesquisas por aí que falam sobre os benefícios do exercício – e inúmeras pesquisas que mostram como ele pode melhorar.

Quando você não faz exercício, não é só a sua forma física que sofre, mas seus outros objetivos sofrem também.

O seu trabalho depois de uma sessão de exercícios, após uma corrida e um banho refrescante se torna um dia muito produtivo e, você deveria fazer isso todos os dias. Certamente você vai sentir a diferença. É uma das melhores maneiras de como se motivar todos os dias.

Você não precisa entender toda a ciência: o que você precisa saber é se você está com medo e realmente batendo a cabeça na parede com o seu trabalho – **você pode ficar melhor afastando-se por um momento e cuidando do seu corpo**. Isso vai se refletir na sua mente.

Faça uma pausa e corra, caminhe ou se estique por meia hora – você vai voltar revigorado e pronto para trabalhar.



Acredite, os exercícios físicos podem ajudar você a ter a dose de motivação que você precisa.

#4. Motive-se diariamente

A motivação reside em você mesmo.

O que você acha que é mais fácil:

1. Motivar-se após um dia improdutivo, semana ou mês.
2. Motivar-se depois de uma série de sucessos, um melhor que outro?

É claro que é mais fácil estar motivado quando as coisas já estão vindo em sua direção. Então por que não começar o dia com algum impulso?

Comece o seu dia com uma dose de inspiração. Você será lembrado diariamente sobre a sua motivação e seguir em frente em direção aos seus objetivos.

#5. Lembre-se que esse momento é precioso

Às vezes, quando não estamos motivados para fazer o que precisa ser feito, precisamos nos lembrar que, se perdermos essa oportunidade, essa chance pode ser única e nunca vamos conseguir outra igual.

Nossos minutos, horas e dias veem em torno de um tempo – e cabe a nós mesmo viver a vida que queremos, nesse momento. Saber [administrar o tempo!](#)

Cada momento de nossa vida é importante – lembre-se disso e sinta a construção da motivação dentro de você.

#6. Não deixe a energia acabar

São as pequenas coisas que levam a uma queda motivacional. É pular um treino para sair com os amigos, depois 2, e assim por diante.

Na semana seguinte, na parte de trás da mente você já está racionalizando que hoje é um dia ruim para a academia – há tanto ímpeto trabalhando contra mim que é difícil começar de novo.

Não caia nessa armadilha. Assim, não há como criar motivação!

Quando você se vê caindo nas mesmas velhas rotinas, tome uma atitude imediatamente, não importa quão pequena seja a vitória, use esse impulso para novas tarefas.



Não deixe que o desânimo tome conta de você.

#7. Saia da esteira da falha

A última de nossas dicas motivacionais é para aumentar também sua confiança.

A falta de motivação é uma das maiores razões para as pessoas falharem. Sabe do que mais?

Uma vez que as pessoas começam a falhar, fica mais difícil de se motivar – muitas vezes, até atingirem o fundo do poço e não terem para onde ir.

Então, se você se encontra em um ciclo tóxico de fracasso – você tem que sair dele. **Você precisa começar a ter algumas pequenas vitórias** – assim você pode sentir os benefícios de tomar alguma ação em sua vida.



7 dicas para criar a sua rotina de automotivação

Saiba mais: [Qual o papel do líder na motivação da força de vendas?](#)

Não deixe que a falta de motivação vença você: aprenda a como se motivar todos os dias!

Muitas vezes parece impossível vencer a falta de motivação: estamos desanimados, desligados e parecemos vencidos.

Mas, existe uma saída e uma luz no fim do túnel. Se você cria uma rotina de produtividade e que ajuda você a manter o seu equilíbrio em dia e sua energia em alta, você começa a **vencer a [falta de motivação](#)** e, passa a ter mais energia para as tarefas do dia a dia. Essa é a melhor maneira de como se manter motivado.

Quando você criar uma rotina voltada para a motivação, a falta de motivação fica cada vez mais distante e, assim você tem mais gás e energia.

Quer aproveitar esta clima de motivação para aprender mais sobre vendas? Então, baixe nosso e-book gratuito: [Sucesso na jornada do cliente](#)