



CLAUDIANE TEIXEIRA

TEU
MOTIVO

Sobre Autora

Claudiane Teixeira é uma profissional com mais de 10 anos de experiência em treinamento e desenvolvimento, colaborou com diversos projetos de treinamentos presenciais e online, assim como ações de desenvolvimento com mentorias, mapeamento de perfil e definição de plano de desenvolvimento individual.

Com seu desejo genuíno de contribuir para o desenvolvimento das pessoas e com sua habilidade em influenciar e inspirar pessoas, proporciona conexões fortes e confiáveis, potencializando o outro a alcançar seus desejos e objetivos, sejam eles pessoais ou profissionais.

Valoriza este processo pois através dele também amplia a visão que tem do mundo e de si mesma.

Afinal a jornada de aprendizado é recíproca, você compartilha o que sabe e aprende com o outro e é através desta troca que se amplia possibilidades.

Atua como escritora, mentora e desenvolvimento de treinamentos para contribuir com teu propósito de encorajar as pessoas a serem e fazerem o que elas quiserem, sendo assim mais felizes e satisfeitas consigo e suas escolhas.

Empreendedora residente em São Paulo Capital, é filha, mãe de 03 filhos, amiga, irmã, madrinha, namorada e acima de tudo mulher!

Fundou em abril/2020 a empresa de treinamento e mentoria Clau e Cia, que tem como propósito acelerar o desenvolvimento das pessoas, para que elas reposicionem seus papéis no mundo, promovendo mais equidade para todos que as cercam!



clau-e-cia



CLAU E CIA

- TREINAMENTOS E MENTORIA -

www.clauecia.com.br

Sumário

Introdução.....4

Capítulo 1 - Propósitos e Metas.....7

Saiba teu propósito de vida.....9

Você precisa de um processo..... 10

O que é estado de flow..... 11

Capítulo 2 - O Desafio do Estado de Flow..... 14

Capítulo 3 - Abastecendo a Motivação..... 18

Capítulo 4 - Pilares da Motivação Constante.....21

Seu propósito..... 21

O que você tem a perder..... 22

Motive-se com pequenas vitórias..... 23

O que fazer quando desanimar?..... 23

Visualize seu estado de flow..... 24

Capítulo 5 - Seu Propósito..... 25

Seu Poder de Visualização..... 29

Capítulo 6 - O que Você tem a Perder?..... 31

O poder do “por que”.....34

Confronte seu lado reativo..... 35

Capítulo 7 - Motive-se com pequenas vitórias.....37

Comunique-se de maneira correta..... 38

Sempre buscando o próximo nível.....38

Planeje o seu dia numa escala..... 40

Capítulo 8 - O que fazer quando desanimar?..... 44

Capítulo 9 - Visualize seu estado de flow..... 50

Conclusão -56

Introdução

E se eu lhe disser que você é capaz de ser invencível naquilo que você faz? É isso mesmo. Quando você entra em um determinado estado mental e emocional, tudo o que você faz passa a ser realizado da melhor maneira possível. Não importa o que esteja acontecendo ao seu redor, você mantém o foco com mais facilidade.

Não importa se você acordou de mau humor. Não importa se as pessoas à sua volta estão surtadas. Qualquer que seja a situação, você é capaz de produzir e trabalhar da melhor forma possível e se sentir bem. Isso parece loucura?

Bem, isso é conhecido como seu estado de flow.

A boa notícia é que todo mundo é capaz de alcançá-lo. E ele pode assumir diferentes formas. Ele certamente ocorre em momentos diferentes. E pode ser desencadeado a partir de inúmeros elementos. Afinal, somos pessoas diferentes, com históricos de vida diferentes e com experiências distintas. Essas diferenças existem. Mas, mesmo assim, uma das coisas que temos em comum é o estado de flow.

Ao atingir esse estado, tudo fica significativamente fácil. Você é capaz de produzir muito mais e de atingir altíssimos níveis de qualidade. Este é o momento em que você atinge máximo desempenho. E todo mundo tem essa capacidade.

O problema é que a maioria de nós entra em estado de flow por acaso, não temos clareza de quando estamos ou não, mas temos a percepção de ter momentos de mais concentração, produtividade e satisfação.

A chave para acionar esse estado é a motivação, o teu motivo a fazer algo. Muitas pessoas acreditam que, desde que elas se concentrem em seu estado de flow, pensem nele, ou o imaginem, elas serão capazes de dominá-lo de alguma forma. Não é assim que funciona. Falta um ingrediente-chave.

Falta motivação, falta o teu motivo, qual é o seu?

Muitas pessoas dizem: “Ok, entendi. Eu só preciso estar motivado, então eu vou me esforçar para estar motivado”. Mas há um grande problema, as pressões e tensões da vida diária podem acabar dominando você. Você sabe disso. Eu sei disso. Todo mundo sabe disso.

Com isso, nós acabamos ficando confusos e entramos em um estado de caos e desordem, e não estou falando apenas da desordem concreta, que podemos ver. Também estou falando da desordem emocional e mental, isto é, as lembranças desconfortáveis, os arrependimentos, os problemas que remoemos. Isso também inclui nossas preocupações com o futuro, nossos medos e conflitos diários.

Não é de se admirar que, frente a esse cenário, nossas prioridades fiquem confusas.

Qualquer motivação que possamos ter acaba sendo abafada pelos ruídos existentes em nosso histórico de vida. Quanto mais as pessoas se concentram na necessidade de obter motivação ou pior ainda, nos resultados que a motivação trará, mais elas esquecem de sua capacidade de motivação.

É por isso que muitas pessoas continuam tendo dificuldades nesse aspecto. De fato, muitas pessoas se concentram tanto em seus conflitos internos e externos que até esquecem de seus propósitos.

Por que investimos tanto tempo nos conflitos?

Como seria se você investisse tempo nos teus motivos? Na tua motivação. O que te move?

Este e-book apresenta técnicas práticas para que você se mantenha motivado e esteja no comando desse processo, para que você possa alcançar seu estado de flow, seu estado de flow é o objetivo final.

Motivação é o caminho para esse objetivo. A motivação também é o combustível necessário para o seu motor emocional e mental.

Capítulo 1

Propósitos e Metas

Este não é um e-book para fazer com que você se sinta bem, para te garantir sentimentos positivos diariamente, é um conteúdo para você ampliar tua visão sobre as possibilidades de lidar com o teu dia a dia e te fazer lidar com suas inquietações e principalmente manter-se motivado.

Se você está buscando algo que o deixe empolgado e entusiasmado, todo o tempo, sinto em lhe dizer, você não vai encontrar.

Na verdade, este e-book visa ações concretas, atividades práticas que te ajudarão a potencializar tua energia para ir atrás dos teus objetivos e para te apoiar nos dias que as coisas não estiverem tão boas assim, exercícios de autocuidado e aceitação para seu estado atual, de forma a te apoiar no caminho de encontrar e se manter por mais tempo no seu estado de flow, se manter conectado com teus motivos, como consequência te dando mais energia para se empenhar em planejar e executar teus sonhos e objetivos.

Eficácia, alto performance, estado de flow, improdutividade, procrastinação, desânimo são cenários mutáveis, dias bons e ruins chegam e vão. O que você faz neles é que vai determinar teu ritmo e constância para alcançar teus objetivos, teus sonhos e por consequência teu propósito.

No entanto, no que diz respeito a este e-book, vamos nos concentrar em aspectos práticos e concretos, ou seja teus motivos e objetivos.

É fácil confundir propósito de vida com nossas metas. Propósito é o que você faz a partir de quem você é, necessidades que fazem sentido para você e situações que te fazem se sentir feliz e satisfeito consigo mesmo. Nós queremos ter uma vida bem vivida, ser feliz, ajudar pessoas, dar uma vida digna para a família, são necessidades que todos temos, mas como cada um faz isso é diferente, cada um tem seu jeito.

Nossas metas são as ações que faremos para viver este propósito, viver este desejo, são coisas que queremos realizar.

Deixe-me explicar de outra forma. Se você soubesse que iria morrer amanhã, que tipo de vida você desejaria ter tido?

Neste exemplo, sabendo que você vai morrer, você seria forçado a fazer uma retrospectiva de sua vida: você avaliaria o que você conseguiu alcançar e apontaria claramente o que você gostaria de ter alcançado. É assim que nós descobrimos quais são nossos propósitos de vida. Aquilo que é essencial, aquele desejo do coração.

Mas também existe um outro tipo de objetivo, as metas, aquela ação que fará para alcançar esse propósito maior.

Se você deseja ser uma pessoa mais eficaz, mais feliz, com mais energia para fazer o que quer fazer, você precisa aproveitar o poder da motivação para conseguir, estar em estado de flow, você precisa ter clareza do teu propósito, você deve se concentrar em aspectos maiores. Você deve se concentrar em grandes resultados e no seu propósito de vida e conhecer suas forças e fragilidades, pois é isso que te ajudará a viver o que deseja.

Saiba teu propósito de vida

Cada pessoa tem seu propósito, suas necessidades e seus desejos, aquilo que te deixa feliz e satisfeito.

Talvez seu objetivo principal seja tornar-se o maior proprietário de imóveis, ter uma casa na praia ou quem sabe um sítio. O grande objetivo de outra pessoa pode ser simplesmente ver seus netos se formarem na faculdade. Já o objetivo de vida de outra pessoa pode ser viajar para pelo menos uma centena de países.

O objetivo final de cada um é diferente, é por isso que não dá para comparar o seu com o do outro, mas uma coisa é certa: você precisa ter uma ideia muito clara dos resultados e objetivos finais que você deseja alcançar em sua vida.

Ninguém pode fazer isso por você, precisa decidi-los, precisa se empenhar para esclarecer esses aspectos. Como você pode ver, não existe uma resposta certa ou errada. Sua meta pode ser inclusive descobrir qual é o seu propósito, se você ainda não tem ideia de qual é.

Você precisa de um processo

Para qualquer objetivo que você tem em mente, entenda que isso não será alcançado através de um passe de mágica. Isso não acontece. Ao estabelecer um objetivo sólido em sua mente, lembre-se que ele é o ponto B. Você está no ponto A. Você precisa descobrir como passar do ponto A para o ponto B.

Agora, entenda que não basta dar alguns simples passinhos em direção ao objetivo. Trata-se de uma jornada de vida. E isso não é algo que depende apenas de tempo. Isso também envolve uma mudança em sua mente e em sua consciência. Você se torna uma pessoa diferente ao passar pelo processo. É a jornada que o modifica, é ela que amplia possibilidades ou é ela que te diz se está tudo bem como está ou não, te mostra que quer mudar algo.

Todos os dias, surgirão inúmeras metas a serem realizadas. Essas metas precisam ser cumpridas para que você continue sua jornada rumo a seus grandes objetivos e resultados. Eu estou falando, é claro, de metas reais e concretas como sustentar a casa, colocar comida na mesa, ir bem no trabalho, ou qualquer outra, garantir que todos esses aspectos práticos de sua vida estejam fluindo.

Tudo isso precisa de um processo, e este processo é seu estado de flow. Mas é aqui que muitas pessoas se confundem. Elas acreditam que o processo é basicamente ir para o trabalho ou fazer o que for preciso para pagar o aluguel.

No entanto, já sabemos que isso não é suficiente, pois se você passa a se concentrar em sua necessidade de realizar o processo e se permite entrar no estado de flow, tudo se torna mais fácil. Tudo se encaixa. E você começa a querer mais.

Seu pensamento deve ser: como posso acionar esse estado de flow a fim de desempenhar todas as minhas tarefas? Como posso acionar esse estado de flow para que eu possa pensar nos desafios que estou enfrentando e elaborar soluções melhores para eles?

Por incrível que pareça, alcançar esse estado de flow e ser capaz de controlá-lo deve ser sua meta diária.

O que é estado de flow?

De forma sucinta, o estado de flow é um estado mental e emocional no qual tudo se torna mais fácil por estar bem claro e definido. É como se, sempre que você realizasse uma ação, ela produzisse um resultado. Quando você consegue entrar nesse estado e se concentrar na tarefa que você precisa desempenhar, tudo se encaixa.

Essas tarefas não o intimidam mais. Elas não fazem com que você sinta que elas não valem a pena. Elas não fazem com que você se sinta pesado e sobrecarregado. Em vez disso, você consegue ver como as coisas se conectam entre si e isso te dá uma sensação boa.

Tudo faz sentido. Tudo é previsível.

Você percebe que, quando você toma uma atitude, ela desencadeia um resultado e você é capaz de ver claramente as consequências de suas decisões quando você se encontra nesse estado de energia.

Estar nesse estado faz com que você seja ousado. Você não se sente mais como um papel solto na ventania, voando de um lado para outro sem nenhum controle ou senso de autoridade em relação aos acontecimentos.

O que ocorre é exatamente o contrário. É como se você entrasse em um universo em que tudo é bem-definido, previsível e quantificável, apesar de tudo estar se movendo rapidamente. Então, você passa a ter coragem, ousadia e determinação. Tudo faz sentido e tudo funciona. Este é seu estado de flow.

Mas, por favor, entenda que estados de flow variam de pessoa para pessoa. Algumas pessoas são capazes de se manter nele por muito tempo, até que todas suas tarefas sejam realizadas. Outras conseguem mantê-lo apenas por um curto período. E isso não é um problema. O importante é que você entre nesse estado, faça o que precisa fazer e, em algum momento, consiga controlá-lo.

Se eu ainda não repeti isso o suficiente, permita-me dizer mais uma vez: alcançar o estado de flow deve ser sua meta diária. Este é o segredo. É isso que levará você não apenas a cumprir outras metas, mas também será capaz de levá-lo rumo a seus grandes objetivos de vida.

A melhor coisa de seu estado de flow é sua capacidade de ajudá-lo a se concentrar no 'agora'.

E esta concentração no agora é que te dará energia de fluidez para fazer o que deseja fazer, você se sente capaz de realizar, de fazer acontecer.

Para atingir seu estado de flow, você também precisa identificar as coisas que te dão prazer e satisfação em realizar, por isso o processo de autoconhecimento é muito importante.



Capítulo 2

O Desafio do Estado de Flow

Eu sei que agora você está empolgado para alcançar esse estado mental e emocional. Eu sei que você está provavelmente pensando que esta é, de alguma maneira, a fórmula mágica que resolverá todos os problemas em sua vida. Eu entendo sua empolgação. Tudo isso é realmente muito excitante e animador.

No entanto, existe um desafio no processo para manter teu estado de flow, tua motivação, tua energia para fazer o que quer fazer. Podemos compará-las ao ato de fazer fogo. Você pode fazer fogo de três maneiras.

Você pode usar pinhas ou outro material facilmente combustível que seja leve, macio ou bem espaçado. Fibras soltas de coco são muito semelhantes a pinhas.

Como alternativa, você também pode usar galhos e ramos. Estes são um pouco mais grossos, um pouco mais compridos e mais duros.

Finalmente, você pode usar lenha para fazer uma fogueira.

Tenha em mente que a escolha dos materiais faz muita diferença em seu resultado.

Vamos começar com as pinhas. Quando você faz fogo com pinhas, você obtém uma chama muito vibrante.

Mas, na verdade, a chama irá se apagar. Ela acende muito rápido. Ela é bonita e brilhante.

Isso se assemelha muito a seu entusiasmo e fascinação inicial em relação a uma nova ideia, um novo projeto ou uma nova pessoa. Começa vibrante, mas, infelizmente, a chama se apaga com a mesma rapidez. É de curta duração, a menos que você continue acumulando fibras de coco ou pinhas em sua fogueira oscilante.

Essa busca constante pela curta duração, te cansa mais e esses altos e baixos fazem tua satisfação durar menos tempo ou te levar para um contexto mediano de realização.

Se você opta por fazer fogo com galhos e ramos, isso se assemelha muito a focar em seus objetivos. Você não está apenas concentrado na intensidade emocional do que está fazendo, mas também está focada em seus objetivos e isso é um sinal de avanço.

O desafio é que, assim como galhos e ramos precisam de ar e de reabastecimento constante para evitar que a chama se apague, você também precisa de atenção constante e de muita organização para se manter nesse estado. No entanto, assim como ocorre quando fazemos uma fogueira com galhos e ramos, você também pode se manter mais tempo nesse estado se estiver constantemente focada em seus objetivos.

Nesta intensidade, você já se mantém por mais tempo na energia e motivação para fazer, mas ainda se desvia e todo seu potencial não está sendo usado.

Finalmente, você pode fazer uma fogueira com lenha. Se você já acampou, você sabe que essa é a maneira mais demorada. Isso demora muito, muito tempo. Na verdade, você precisa queimar muitas coisas ao redor da lenha para aquecê-la e fazer com que ela pegue fogo.

A boa notícia é que, quando você finalmente consegue acendê-la, você não precisa mais fazer muita coisa. Ela continuará acesa ao longo da noite. Na verdade, é normal que as pessoas acordem no dia seguinte e vejam que ainda há brasas provenientes das lenhas que estavam queimando.

Com esta intensidade todo seu potencial está na ação, assim, você consegue dar o seu melhor e sentir-se energizada para fazer o que quer fazer.

O que acabei de descrever são os diferentes níveis de motivação que levam você ao seu estado de flow, ao seu estado aonde teus motivos te mantiveram intensa, conectada e mais produtiva no que quer fazer.

Todos os três podem levá-lo até lá. Você pode começar muito animada e motivada e alcançar o estado de flow. Isso é possível.

Você também pode reabastecer constantemente seu foco e alcançar o estado de flow.

Finalmente, você pode demorar mais para chegar lá, mas seu estado de flow irá durar por mais tempo.

Teus motivos precisam te levar a este nível de motivação, esse caminho é feito com um passo de cada vez, com você atenta e cuidando do seu desenvolvimento pessoal.

Considerando a metáfora da fogueira, existem muitas maneiras de fazer isso, mas a melhor maneira é usar as lenhas. Elas representam a motivação constante, seu estado de flow, teus motivos claros e profundos em sua essência.

Este e-book te ensina como caminhar em direção a sua motivação constante, para que você seja capaz de ativar seu estado de flow com mais frequência e permaneça nesse estado por mais tempo, será isso que te dará mais satisfação com tuas escolhas e com tua vida.

Eu não tenho nada contra entusiasmo, fixação ou fascinação. No entanto, o problema é que isso não dura muito.

Motivação constante exige um pouco mais de empenho e de tempo no início. A boa notícia é que, depois que a atinge, você é mentalmente recompensada, mas tenha consciência que precisará sempre de autocuidado para manter tua energia.

Capítulo 3

Abastecendo a motivação

Atingir esse fluxo de energia constante pode ser um processo longo e desgastante no início. Mais uma vez, é como fazer uma fogueira com lenha. Pode levar muito tempo. Muitas vezes, o fogo inicial pode se apagar e você precisa garantir que as lenhas se mantenham acesas.

Você realmente não pode esperar que uma faísca inicial dure semanas. Não funciona assim. Você precisa focar ao processo de reabastecimento de sua motivação até que ela acenda e permaneça radiante e concentrada a longo prazo.

Haverá muitos “falsos inícios” ao longo do caminho. Não se surpreenda se você estiver motivado e, de repente, esmorecer. Às vezes, você está muito empolgado, mas alguém aparece e diz alguma coisa, ou você vê algo que o desanima e sua motivação despenca como uma pedra.

Você também pode atingir seu ritmo e ter a impressão de que, independentemente do que as outras pessoas estejam fazendo e dizendo, você permanece focado e motivado. Até aí tudo ótimo, certo? No entanto, mais cedo ou mais tarde, essa motivação pode começar a falhar e, de repente, ela desaparece.

Você precisa continuar reabastecendo sua motivação até que ela seja constante.

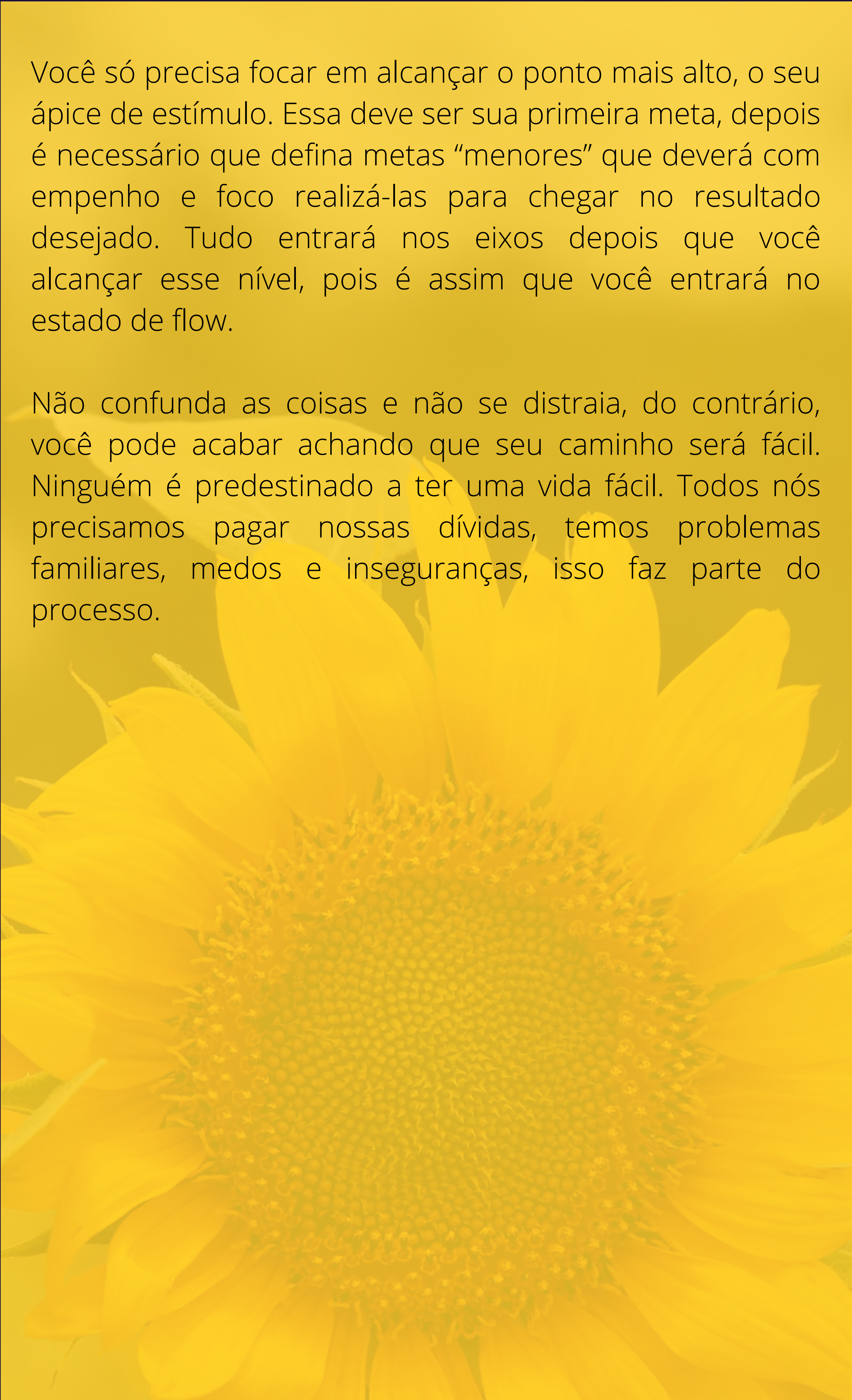
Existe um determinado ponto, em qualquer tipo de processo, em que as pessoas alcançam um nível tão alto de estímulo que o esforço para parar é maior do que o esforço para continuar. Então, tudo começa a se alinhar e você atinge o ápice. É como se houvesse tanta potência no que você está fazendo que é mais fácil se manter motivado do que desistir.

A chave é não desanimar com os falsos começos. Acredite. Você está começando um projeto e está super empolgado com ele, mas, por algum motivo, as coisas não saem como o esperado. Ou você não obtém o resultado que esperava na primeira, na segunda ou até mesmo na décima tentativa.

É fácil ficar desanimado, mas você deve persistir até alcançar esse estado de ápice. É isso que acaba travando muitas pessoas em termos de hábitos coerentes com seus objetivos. Nós temos essa ideia de que, quando pensamos em uma meta, automaticamente presumimos que vamos alcançá-la, criamos a expectativa de que obteremos resultados rápidos, com o mínimo empenho.

Nós sabemos que não é bem assim, claro. A vida pode ser injusta. Muitas vezes, parece que nosso caminho é mais difícil do que o de outras pessoas.

Nós não podemos desperdiçar nosso tempo nos comparando e dizendo: "Mas por que tudo para os outros é tão fácil? Por que meu caminho é tão estreito e difícil?"



Você só precisa focar em alcançar o ponto mais alto, o seu ápice de estímulo. Essa deve ser sua primeira meta, depois é necessário que defina metas “menores” que deverá com empenho e foco realizá-las para chegar no resultado desejado. Tudo entrará nos eixos depois que você alcançar esse nível, pois é assim que você entrará no estado de flow.

Não confunda as coisas e não se distraia, do contrário, você pode acabar achando que seu caminho será fácil. Ninguém é predestinado a ter uma vida fácil. Todos nós precisamos pagar nossas dívidas, temos problemas familiares, medos e inseguranças, isso faz parte do processo.

Capítulo 4

Pilares da Motivação Constante

Este capítulo apresenta uma visão geral sobre como alcançar a motivação constante. Embora eu tenha apresentado essas informações de forma geral, é muito importante que você se concentre no que você já está fazendo para se motivar.

Concentre-se naquilo que você já conhece. Não ache que você precisa começar no topo. Está tudo bem se você começar do meio, no início, não tem problema nenhum, você apenas precisa começar, recomeçar, descansar e continuar. O importante é que você aplique essas técnicas ao que você está fazendo, aprimore-as e depois passe para os outros pilares, até que todos os cinco sejam acomodados em sua rotina.

Seu propósito

O que acontece é que, para que as pessoas tenham melhor desempenho em seus afazeres, primeiro elas precisam saber o motivo pelo qual elas estão fazendo aquela determinada tarefa. É isso mesmo. Embora seja importante ter uma ideia clara do que fazer e de como fazê-lo, é ainda mais importante entender por que você está fazendo aquilo, antes de qualquer coisa.

O que você quer fazer ou está fazendo representa você? Atende um desejo ou necessidade seu? Se sim, qual? Se não, por quê não?

O que você tem a perder

Eu desejo que todos se mantenham proativos a maior parte do tempo, se manter com a energia para fazer o que se quer, nem sempre é possível.

Ser protagonista é excelente, mas nem sempre é possível, está tudo bem, respeite teu processo, seja gentil consigo.

Nem sempre as pessoas estão motivadas pelas coisas com as quais elas sonham e desejam. Quando se trata da realidade prática, por vezes as pessoas se mantêm em situações terríveis até que se sintam pressionadas a fazer algo para mudar.

Elas apenas reagem a situações, estão reativas. Nós somos, em grande maioria, reativos, conseqüentemente, dizer a essas pessoas o que elas têm a ganhar não é o suficiente para motivá-las.

Há momentos, que para as pessoas que estão num estado de reação, pensar em termos proativos não é o suficiente para motivá-las.

O que também contribui para fazê-las despertar e, melhor ainda, sair de cima do muro é mostrar o que elas têm a perder, há momentos que as pessoas são movidas por medo e perda.

Motive-se com pequenas vitórias

Acredite se quiser, mas todos os dias, mesmo que você esteja usando apenas metade de seu empenho para realizar suas tarefas, você está conquistando muitas vitórias. O problema é que muitas delas são tão rotineiras, conhecidas e comuns que é fácil ignorá-las. Na verdade, é bem provável que você as subestime.

Em sua cabeça, a menos que você conquiste grandes vitórias, você não está realmente sendo vitorioso em seu dia a dia.

Bem, você precisa aprender a motivar a si mesmo com pequenas vitórias, pois elas estão por toda parte.

São elas que te motivarão a seguir, no ritmo e constância que é possível para você, isso também te abastece de energia.

O que fazer quando desanimar

É importante que você perceba que, em sua jornada rumo ao autoconhecimento, à autoconsciência, à autorrealização e à vitória, você não está sozinha, há outras pessoas nessa jornada com você. Você pode ter a impressão de que é a única pessoa naquele caminho, mas não é.

Você pode até achar que ninguém o entende.

No entanto, se você reparar bem, você verá que existem muitas pessoas à sua volta. Você pode recorrer a elas caso comece a desanimar. Quando a motivação estiver em falta, há pessoas a quem você pode recorrer.

Você também pode ter um hábito de autocuidado, algo que te faça bem.

Visualize seu estado de flow

Esta é a parte mais importante do processo, você precisa dominar as partes anteriores para ser bem-sucedida nesta etapa. É aqui que a coisa fica séria. Se você conseguir chegar até aqui, uma vida de muitas realizações e vitórias espera por você.

Entenda que, quando você entra no estado de flow, as coisas se tornam fáceis. Já imaginou ser capaz de controlar, através de sua mente, sua entrada nesse estado? Em outras palavras, você passa a ser capaz de entrar nesse estado quando você mais precisa. Quando você sente que precisa de ajuda para vencer algum desafio, você consegue entrar em seu estado de flow.

Acredite se quiser, mas você é capaz de fazer isso. Entretanto, você precisa dominar os outros quatro pilares para fazer isso.

De qualquer forma, esta é a meta final da motivação constante, na medida em que, ao usá-la, você será levado a seu estado pessoal de flow.

Capítulo 5

Seu propósito

Se você deseja desenvolver motivação contínua e consistente, independentemente de suas circunstâncias, você precisa se concentrar em seu propósito. Quais são os grandes objetivos que você está se empenhando para obter? Quais são os grandes anseios de sua vida? O que te dá forças para prosseguir dia após dia?

Seria pagar as contas ou colocar comida na mesa? Seria sobreviver a mais um dia? Seria concluir um curso? Seria mudar de emprego? Seria ajudar alguém? Seria o que? Qual teu maior propósito?

Por quê você quer fazer algo? Por quê isso é importante para você?

Acredite, isso não tem nada ou quase nada a ver com sua família, com seu trabalho, com suas obrigações diárias, responsabilidades ou deveres. É algo além disso. É algo maior.

Qual é a razão pela qual você ainda está aqui nesse mundo?

Bem, a boa notícia é que todos nós temos um propósito, se fizermos uma análise profunda. Nós desviamos tanto nossa atenção para nosso modo de sobrevivência que as “coisas importantes” acabam não parecendo tão importantes assim. Lá no fundo, nós sabemos que elas

são sim importantes, mas o problema é que nós focamos naquilo que é imediato. Se continuarmos agindo dessa forma, é apenas uma questão de tempo até que estejamos vivendo nossas vidas de modo a achar que não temos nenhum propósito. Nós apenas prestamos atenção na próxima crise que precisamos resolver ou nos próximos problemas que precisamos solucionar. A ideia de ter um propósito que nos estimule a lutar por algo maior simplesmente desaparece.

Isso é parte do motivo pelo qual muitas pessoas se sentem travadas. Isso não significa que elas não estão felizes, mas não existe um propósito, ele não está claro. Ele está distante, em algum lugar, mas elas só conseguem se preocupar com seus conflitos, desafios e problemas, que se acumulam um atrás do outro.

De vez em quando, elas se permitem relaxar. De vez em quando, elas focam em algo que lhes dá prazer, mas muitas vezes é algo superficial, muitas vezes é algo temporário.

Nós achamos que se conseguirmos conquistar algo concreto, seremos felizes. Isso é mentira. É uma ilusão. Aqui está um exemplo.

Quando eu estava na faculdade, eu tinha a impressão de que se eu me esforçasse muito e fizesse sacrifícios, eu conseguiria um emprego bom e conseguiria me tornar uma grande profissional.

De fato, depois de ter estudado, me qualificado e entregado bons resultados no meu trabalho, eu estava num bom trabalho e tinha um ótimo cargo.

O que você acha que aconteceu lá?
Você acha que eu fiquei mais feliz?

Sim, fiquei, mas descobri que aquilo não era o suficiente, que o que eu queria a mais não era um cargo ou salário maior.

Naquele momento, eu comecei a perceber que eu precisava ter clareza do meu propósito e fazer escolhas que me fizessem vivê-lo.

Minha definição de felicidade havia mudado, parecia que cada vez que eu atingia um objetivo, as metas eram empurradas para frente.

Eu gostaria de poder dizer que era outra pessoa que estava fazendo aquilo, mas era eu mesma que estava fazendo aquilo comigo. E eu certamente não estou sozinha nessa. Entenda que nossa definição de sucesso e felicidade muda de acordo com nossas circunstâncias. Se usarmos a felicidade como nosso principal meio de referência, nunca a alcançaremos.

É impossível alcançar algo que está sempre mudando e se distanciando cada vez mais. É como se estivéssemos dando murro em ponta de faca. Mais uma vez, eu não sou a única que faz isso.

Agora, se eu estivesse vivendo minha vida com base em um propósito e focando principalmente no motivo pelo qual eu faço as coisas, em vez de focar no que estou fazendo ou em como estou fazendo, eu provavelmente teria uma experiência diferente.

Seu propósito não é apenas um objetivo concreto. Seu propósito, na verdade, define quem você é, reflete seu caráter, mapeia seus valores pessoais e reflete seu legado e seu destino.

Eu sei que isso é novidade para muita gente.

Mas, a intenção desse e-book é ser prático, e essa é a coisa mais prática que você deve ter em mente. A menos que você preste atenção às coisas realmente importantes da vida, ou seja, seu propósito pessoal, será muito difícil fazer com que você fique motivado e permaneça nesse estado.

O fato é que os aspectos vazios da vida fazem com que você desanime, e você acaba ficando confuso. Sua determinação começa a vacilar. E aí você começa a pensar: "Qual é o meu problema, afinal? Por que eu simplesmente não escolho ser feliz? Por que eu simplesmente não escolho ser feliz com o que eu tenho?"

Bem, quando você pensa assim, você se acomoda.

Você não está vivendo uma vida focada em propósitos. Você definitivamente não está vivendo a vida como você deveria. Em vez disso, você está se contentando com migalhas. Você está se contentando com as coisas que a vida coloca em seu caminho.

Antes que você se dê conta, você acaba permitindo que a natureza rotineira da vida atrapalhe sua visão. É difícil desenvolver um senso de urgência, pois você pensa: "Qual é o objetivo disso? Eu nunca vou ser totalmente feliz mesmo, então melhor me acomodar por enquanto."

Não se engane. Quando você se concentra em seu propósito, você vê com clareza o caminho a seguir, rompe com a rotina e estimula um profundo senso de urgência. Você nunca sentirá que está desperdiçando seu tempo e que está sem rumo na vida.

Basta se concentrar no seu propósito.

Por favor, pare de achar que propósitos são metas concretas.

Quando pensamos assim, ficamos depressivos, desanimados e nos diminuímos, pois focamos no longo caminho a ser percorrido até chegar lá. Concentre-se, antes de mais nada, no fato de que você possui um propósito.

Seu poder de visualização

Uma das principais razões pelas quais as pessoas têm dificuldades para se motivar a partir de seu senso de propósito se deve ao fato de ele não ser "real o suficiente". Qualquer um pode listar seus grandes objetivos de vida. Qualquer pessoa que se esforce o suficiente é capaz de definir uma missão e uma visão para sua existência pessoal.

Este não é o problema. O problema é fazer com que isso se torne algo emocionalmente urgente e “real o suficiente” para obter o efeito esperado. O efeito, é claro, é a motivação.

Uma das melhores maneiras de causar esse efeito é através de imagens mentais. Imagine se seu propósito fosse exibido em sua mente. O que você veria? Concentre-se nos detalhes e em como os personagens interagem entre si.

Agora, permita-se sentir as emoções desses personagens. Este é o seu “eu” ideal no futuro. Quão diferente é o estado emocional dessa pessoa? Quão mais claro é o entendimento dessa pessoa com relação a seu lugar no mundo em comparação a seu entendimento atual? Quão intensa é a sensação de satisfação que você sente ao visualizar essa imagem mental?

Concentre-se nisso. Não apenas sinta as emoções. Concentre-se na realidade de estar naquele lugar. Entenda que este é seu objetivo final. Entenda que é isso que deve impulsioná-la a fazer as coisas chatas da vida e seus deveres, responsabilidades e obrigações intermináveis. É isso que deve dar a você o estímulo e a urgência de superar os desafios.

Agora, você deve continuar relembrando essas cenas até obter o efeito esperado. Não pense que só porque você visualizou essas imagens mentais uma vez, isso é o suficiente, não. Elas precisam gerar o efeito esperado, elas precisam criar esse senso de propósito em você.

Capítulo 6

O que você tem a perder?

Para te apoiar nesse processo, se concentrar nesse estado ideal de sua vida para que obtenha a motivação necessária para entrar em estado de flow de forma consistente, é importante que você também tenha clareza do que você tem a perder.

Quando você vê anúncios publicitários, você recebe uma visão alternativa da realidade. É a visão de algo que você deseja. É a visão de algo que você almeja. A realidade não é bem assim, acontece que a maioria das pessoas até gosta de ouvir o que elas deveriam estar fazendo.

A maioria das pessoas não se importa em ouvir conselhos sobre o tipo de vida que deveriam almejar. Na verdade, elas até concordam com o que é dito.

O problema é que entre o desejo e levantar um dedo para alcançar esse estado ideal, há um caminho de atitudes que precisam ser feitas, se não nada acontece, saber o que precisa fazer para isso é uma parte do caminho.

Manter o foco na sobrevivência diária não sobra muito tempo e energia para as coisas que realmente deveriam estar fazendo para chegar aonde quer.

Tony Robbins, Coach de Liderança, diz que as pessoas estão focadas no que são obrigadas a fazer. Elas tendem a ignorar as coisas que deveriam estar fazendo.

Este não é o problema.

Agora, se você as aconselhasse a fazer essas coisas, elas concordariam totalmente com você. Quem não concordaria?

O problema é que, quando chega a hora de usar a urgência e a energia necessárias para realmente realizar essas coisas, elas travam. Isso se deve ao fato de a maioria das pessoas ser reativa por natureza.

Acredite ou não, a motivação da maioria das pessoas resulta principalmente do medo ou da possibilidade de perda.

Você pode falar até cansar sobre as coisas que elas têm a ganhar. Você pode apresentar todos os tipos de cenários e imagens mentais referentes ao que elas têm a ganhar se forem em busca de seus sonhos.

Isso tudo parece incrível. O problema é que as pessoas não são motivadas por promessas proativas. Em vez disso, elas só farão algo para mudar sua situação e alterar a direção de suas vidas se forem pressionadas.

Se elas sentem que estão prestes a perder ou fracassar, elas desenvolvem um senso de urgência.

É por isso que é muito importante que, se você deseja alcançar um estado de flow constante quando desejar, através de motivação, você também precisa se concentrar no que tem a perder. Muitas vezes, você precisará fazer isso.

Convenhamos. Se existe uma série de coisas que você precisa enfrentar, é muito fácil pensar: “Preciso me livrar dessas coisas antes de começar a pensar no que realmente devo fazer para melhorar minha vida.”

Bem, esses lembretes e essas listas de tarefas nunca terminam. Quando você consegue se livrar de alguns itens, novos itens aparecem. E isso não tem fim. Essa lista continua indefinidamente.

Se você quiser sair dessa armadilha, concentre-se no que você tem a perder. Use o medo para motivá-la.

Como você pode fazer isso? Pense no sentimento de decepção que você sentiria se não conseguisse alcançar o estado de flow. Quão decepcionada você se sentiria?

Você sabe que é capaz de fazer as coisas acontecerem, mas como você não se esforçou muito para se motivar de forma consistente, as coisas não aconteceram. Você tinha os ingredientes principais, mas as coisas não deram certo, a responsável é você.

Além disso, pense na trabalhadeira de começar tudo de novo várias vezes. Você precisa entender que, se você não está vivendo sua vida com base em seu propósito e não está tentando alcançar o estado de flow, você está apenas começando tudo de novo todos os dias. As coisas não estão se tornando mais fáceis para você. Você está constantemente lutando para realizar suas tarefas, mas você não vê resultados. Você está sempre recomeçando da estaca zero, por que não tem clareza dos teus motivos.

Pense em como é inútil vagar sem rumo. É exatamente isso que você está fazendo quando você perde o foco, quando você não está motivada por um senso de propósito e quando sua capacidade de acionar seu estado de flow é aleatória, você está simplesmente andando em círculos.

Finalmente, pense no arrependimento. Pense em você aos 70 ou 80 anos avaliando sua vida.

Você superou seus medos?

Você se recusou a aceitar 'nãos' como resposta?

Você reagiu aos desafios que a vida lhe trouxe?

O sentimento de arrependimento surge quando a única coisa com a qual você se importou foi com sua aparência e outras preocupações inúteis, superficiais e temporárias. O corpo se desfaz com o tempo. O que não pode ser tirado de você é o seu senso de propósito.

O poder do “por que”

“Preciso sair dessa situação, mas por que eu estou com medo?

Por que não estou conseguindo conquistar grandes coisas na minha vida?

Por que não estou conseguindo enfrentar grandes problemas na minha vida?

Estou realmente me esforçando para melhorar?

Por que eu sempre busco instantaneamente o caminho rápido e fácil, em vez do difícil, tortuoso e, em último caso, mais recompensador?”

Seja mais exigente consigo mesma você ficará surpresa com o resultado.

Confronte seu lado reativo

Na década de 1980, houve um filme chamado "An Officer and a Gentleman" (A Força do Destino).

O personagem interpretado por Richard Gere passou por um momento difícil com seu instrutor de treino, esse instrutor o insultava, gritava com ele e estava constantemente lhe dizendo: "Desista. Você não está preparado para isso.

Você não pertence a esse lugar. Desista."

Em uma das partes mais decisivas do filme, Richard Gere vira-se para o instrutor de treino com lágrimas nos olhos e diz: "Aqui é o meu lugar". Quero que você aja como um instrutor de treino consigo mesmo.

Olhe-se nos olhos e diga a si mesmo: "O que você está fazendo? Por que você está desperdiçando seu tempo? Por que você desiste?

Por que você se contenta com a situação atual da tua vida quando existem grandes caminhos para você escalar?"

Exija mais de si mesmo.

Isso vai ser muito difícil, porque sejamos sinceros, todos temos um ego. Uma parte essencial do nosso ego é a autoproteção. Nós não gostamos de nos machucar. Não gostamos de nos sentir como um zero à esquerda.

No entanto, muitas vezes, é exatamente isso que precisamos sentir para nos libertar da rotina, já que estamos tendo um desempenho bem abaixo do nosso potencial.

Se você não é capaz de controlar sua motivação de forma consistente, você precisa sair desse hábito. Aja como um instrutor de treino e confronte-se, dizendo o seguinte:

“O que você vai fazer?

Por que você se contenta com isso?

Você é capaz de muito mais.

Por que você se mantém nesse padrão?

Cada dia que passa é uma oportunidade desperdiçada.”

Capítulo 7

Motive-se com pequenas vitórias

Você sabia que, todos os dias, você é capaz de colecionar acertos no que você faz? Todo mundo sabe disso. Afinal, essa é a razão pela qual você está em um relacionamento ou pela qual está empregado. Se você é um estudante, também é o motivo pelo qual você ainda está na escola.

Apesar dos problemas que você possa estar enfrentando, você está indo bem o suficiente para, pelo menos, permanecer no páreo. Concentre-se nessas vitórias. Você já está fazendo as coisas acontecerem. Acredite ou não, cada dia traz novas oportunidades de realizar conquistas.

Você não está andando sem rumo. Você não está apenas seguindo um checklist. Sempre há oportunidades de realizar conquistas.

Isso é chamado de micro realizações. Até mesmo uma coisa simples como ser pontual é uma realização.

Você sabia que muitas pessoas por aí têm dificuldade em chegar no horário marcado? Você provavelmente está pensando que isso não é uma atitude profissional. Por algum motivo, essas pessoas têm sempre uma desculpa para justificar seu atraso. O fato de você ser pontual já é uma vitória.

Da mesma forma, realizar pequenas tarefas também é uma vitória. Agora, você pode pensar que eu estou exagerando.

Você pode até pensar que estou bajulando você ou sendo condescendente. Não. Quando você começou a realizar essas pequenas tarefas elas não eram tão pequenas assim porque você não tinha nenhuma experiência. Agora, você está mandando muito bem nelas todos os dias. Portanto, leve isso em consideração, tudo é um caminho de aprendizado.

Comunique-se de maneira correta

Finalmente, comunicar-se claramente com as pessoas também é uma conquista. Agora, você pode estar pensando: "Bem, como ser humano, essa é uma habilidade padrão que todos nós possuímos".

Você está totalmente enganada. Você nem imagina quantas pessoas se comunicam mal. O fato de você ser capaz de se comunicar com clareza o suficiente para realizar as tarefas na organização em que trabalha é uma grande coisa.

Quero que você esteja ciente de que ser pontual, realizar pequenas tarefas e comunicar-se claramente são realizações. Agora, elas não são grandes realizações, mas não deixam de ser realizações. Permita-se ficar empolgada com elas. Esforce-se para realizar mais micro tarefas como essas.

Sempre buscando o próximo nível

Se você sempre chega no horário, avance para o próximo nível e chegue quinze minutos mais cedo. Se você estiver cumprindo pequenas tarefas, suba o nível realizando tarefas maiores. Da mesma forma, se você é um bom

comunicador, aprimore-se ainda mais e tente alcançar coisas maiores.

O bom das pequenas realizações é que elas estabelecem as bases para outras ainda maiores. No entanto, isso só acontecerá se essa for sua intenção. Você só subirá de nível se quiser subir de nível.

Muitas pessoas ignoram sua capacidade de obter pequenas vitórias e ficam travadas. Elas pensam: “Bem, isso realmente não é nada demais. Eu faço isso o dia todo. E daí?” Você não deve pensar assim. Se você cria um hábito de valorizar essa série de realizações que você conquista diariamente, mais cedo ou mais tarde conseguirá alcançar a motivação desejada.

Essa motivação se alastra como fogo. Se você está tendo dificuldades para ser produtivo no escritório, mas percebe que sua lista de tarefas está ficando cada vez menor porque você está conseguindo realizar tudo o que precisa ser feito, permita-se curtir esse momento.

Permita-se sentir essa sensação de conquista emocional e mental, para que as coisas fiquem cada vez mais fáceis à medida que você as realiza.

Isso resulta em um nível crescente de motivação. Tente fazer isso e sua motivação levará você a realizar tarefas cada vez mais complicadas. Quanto mais você fizer isso, mais motivação você ganha.

De preferência, você deve realizar pequenas coisas até alcançar esse ponto e, em seguida, desafiar-se com uma tarefa mais difícil.

Isso não significa que você deve começar realizando o item mais difícil de sua lista de tarefas, mas significa que, ao realizar uma tarefa mediana, você sentirá uma sensação de recompensa, pois você terá feito algo que normalmente evitaria. E isso é uma grande coisa.

Planeje o seu dia numa escala

Para motivar-se com pequenas vitórias de forma sistemática e metódica, siga esses passos:

1º Passo: Liste todos os afazeres que você precisa realizar

2º Passo: Comece pelo mais fácil e termine com o maior e mais difícil, quando digo “maior”, estou me referindo a tarefas que não podem ser divididas em partes, ou seja, que precisam ser realizadas de uma só vez.

3º Passo: Detone os primeiros itens da lista.

Como você está começando pelos itens mais fáceis, é provável que você já os tenha feito antes. É provável que você saiba muito bem quão fáceis eles são, então, detone-os. Realize-os o mais rápido possível.

No entanto, atente-se para não comprometer a qualidade do que precisa ser feito.

4º Passo: Permita-se ficar emocionalmente consciente e empolgado.

Quando você perceber que está indo muito bem nos itens fáceis da lista, pare por um momento e permita-se ter consciência emocional disso.

Pelo menos diga para si mesmo “isso realmente está acontecendo. Eu estou mandando muito bem. Eu não estou mais levando uma hora para checar e-mails, analisar papeladas ou fazer cálculos que já sei de cor. Eu não estou desperdiçando meu tempo.”

Amadureça essa ideia. Fique empolgada com o fato de você estar detonando sua lista de tarefas.

5º Passo: Esforce-se para fazer coisas cada vez mais complicadas.

Ao terminar os itens fáceis de sua lista de tarefas, em algum momento você chegará aos itens mais complicados. Esse é um material de maior dificuldade. Permita-se sentir que você chegou ao nível máximo, ao ‘momentum’ que você construiu ao longo da realização das tarefas básicas. Se você tiver essa consciência emocional, você não terá problemas. Você sabe que está indo muito bem, então vá em frente. Faça acontecer.

6º Passo: Ao realizar tarefas mais complicadas, permita-se ficar ainda mais empolgada.

É fácil medir esse nível de empolgação pessoal. Por exemplo, você olha para sua lista de tarefas e vê que precisa ler e responder 100 e-mails. Ao terminar, você pensa que realizou a tarefa muito bem, mas você precisa ir além.

Você também deve analisar a qualidade ou a complexidade do item com que está lidando. Fique empolgada com esses itens.

Entenda que, normalmente, eles exigem muito esforço, mas você está conseguindo realizá-los.

Empolgue-se ainda mais, afinal você está adquirindo um senso de autoridade, controle e disciplina.

7º Passo: Faça um levantamento gráfico de suas realizações a cada dia.

Agora, temos más notícias para você. Se você definiu sua lista de tarefas corretamente, é provável que alguns itens fiquem pendentes.

Talvez sejam tarefas moderadas ou materiais mais complexos. Seja qual for o caso, à medida que você termina as coisas mais fáceis e vai diminuindo o ritmo em direção aos itens moderados, em algum momento seu tempo terminará.

Talvez o expediente tenha terminado ou você precise fazer outras coisas. Qualquer que seja o caso, você não conseguiu liquidar sua lista de tarefas do dia. Bem, não se preocupe. Isso não é o fim do mundo. Eu só quero que você faça um levantamento do que você conseguiu realizar naquele dia.

E isso precisa ser feito de forma ilustrativa. Você precisa fazer um gráfico. Não se deixe abater à toa se você notar que cometeu algum deslize ou se houve alguma oscilação. Não deixe que isso te desanime.

Isso acontece até com os melhores. Em vez disso, olhe para o gráfico e sinta-se motivada com o fato de que você está evoluindo.

Em algum momento, você notará que existe um padrão. O gráfico começará a ficar mais preenchido do lado direito. Isso significa que, ao longo do tempo, você estará evoluindo e progredindo de forma consistente.

Permita-se ficar empolgada com isso.

E o mais importante: independentemente de quanto você conseguir realizar a cada dia, almeje sempre ir mais e mais além. Mantenha-se focada em seu propósito de vida. Mantenha-se conectada a ele. Permita que ele a encoraje e te faça progredir cada vez mais. Essa é a sua motivação. Com essa motivação, aspire ir mais e mais além a cada dia com sua lista de tarefas.

Capítulo 8

O que fazer quando desanimar?

Neste capítulo, apresentarei uma técnica que normalmente é considerada uma prática negativa. De modo geral, não é uma boa ideia comparar-se a outras pessoas.

As pessoas fazem isso nas redes sociais o tempo todo, elas olham as fotos das férias de seus amigos, as fotos de formatura dos filhos dos amigos, ou fotos de seus amigos na entrada de casa com um novo carro, vêem fotos maravilhosas de seus amigos em destinos turísticos exóticos em vários lugares do mundo. E então, acontece o que já é esperado: elas se sentem infelizes.

Veja bem, normalmente, quando você se compara a outras pessoas, você compara o que está faltando em sua vida com o que os outros têm. Quando você sente-se frustrada ou quando você se sente triste ao ver as fotos das férias de alguém, a primeira coisa que vem a sua mente é o fato de que você não tem saído de férias. Talvez você não possa arcar financeiramente com isso ou talvez você apenas não tenha tempo. Qualquer que seja o caso, você se sente derrotada.

Da mesma forma, quando você compara seus relacionamentos ao aniversário de 30 anos de casamento de seu amigo, você pensa em quão insatisfatórios, decepcionantes e frustrantes são seus relacionamentos.

Da mesma maneira, quando você se compara fisicamente a outras pessoas, você pensa em quão definidas, torneadas e perfeitas elas são e em como você não tem aquela aparência.

As pessoas fazem isso o tempo todo. Ao comparar-se a outras, elas automaticamente pegam o que têm de pior em si mesmas e comparam ao melhor de alguém. Deixe-me fazer uma pergunta: isso é uma estratégia vitoriosa?

Claro que não. Mas é algo que não conseguimos evitar.

Obviamente, se você tem 10 milhões no banco, você não vai se comparar a alguém que tem 1 milhão. Isso é óbvio. Nesse caso, você simplesmente está em um nível tão acima que você não se importa com a pessoa que tem menos que você. Da mesma forma, se você parece com o Brad Pitt, você não vai se comparar com alguém que não tenha uma aparência física tão atraente.

Pelo contrário, nós temos a tendência de comparar aquilo que não temos ou aquilo que nos deixa inseguras com o que os outros têm de melhor. Comparamos o nosso pior ao melhor deles. É por isso que, de modo geral, não é uma boa ideia comparar-se a outras pessoas.

No entanto, neste capítulo você usará essa tendência tão comum a seu favor ao invés de utilizá-la contra você. É isso mesmo, você vai se comparar a algumas pessoas de sucesso que você conhece. Mas aqui está a diferença: quando você se compara, digamos, com Steve Jobs, Bill Gates, Oprah Winfrey, Michael Jordan, ou qualquer um desses grandes nomes a história é bem diferente.

Normalmente, quando você se compara a amigos ou membros da família que parecem estar se dando bem na vida, é uma coisa. Você diz a si mesmo, “Você está ficando para trás. Você não é capaz. Eles são muito mais felizes que você. Eles merecem ser felizes e você não.”

Essas são as narrativas que passam pela sua cabeça. Mas agora, a história será outra. Você vai dizer a si mesma que essas pessoas passaram por dificuldades para chegar aonde estão.

Você sabia que Michael Jordan foi inicialmente rejeitado pelo time de basquete de sua escola? Você sabia que Sylvester Stallone recebeu muitos ‘nãos’ porque seu roteiro sobre um boxeador da Filadélfia chamado Rocky foi considerado ridículo?

Acredite se quiser, mas muitas pessoas de sucesso pensaram até mesmo em se suicidar devido aos inúmeros fracassos e decepções que tiveram ao longo da vida. Mas aqui estão eles, verdadeiros casos de sucesso que superaram obstáculos e foram capazes de vencer na vida.

Então, diga a si mesmo que essas pessoas também passaram por períodos difíceis, mas conseguiram superá-los. Também passaram por períodos de incerteza. Passaram por momentos em que todos a sua volta diziam que eles eram loucos e estúpidos.

Na verdade, disseram a Albert Einstein que ele não chegaria a lugar nenhum.

Era isso que seu professor da escola achava dele, que ele era burro. Mas, hoje em dia, ninguém se interessa por esse professor, certo? No entanto, consideramos Albert Einstein, Michael Jordan, Bill Gates e Steve Jobs heróis.

Mas eles também são humanos. Eles também sentiram a dor da decepção. Eles também sentiram a dor da baixa autoestima, pois muitas pessoas diziam que havia algo errado com eles.

Steve Jobs foi adotado. Sua mãe o entregou para adoção. E ele ficou muito triste ao saber que seus pais biológicos tiveram outro filho, mas não o entregaram para adoção. Apenas ele havia sido entregue à adoção.

Você imagina o efeito psicológico que isso causa em alguém? Essa pessoa se perguntará pelo resto da vida, “por que eu fui entregue à adoção e meu irmão não foi?”

Nós precisamos entrar nas mentes dessas pessoas de sucesso e aprender certas lições. Primeiramente, como já mencionei, eles também passaram por dificuldades, assim como você, mas foram capazes de superá-las. Compare-se a eles em termos de capacidade de superação. Na verdade, muitas dessas pessoas estiveram em situações piores do que a sua.

Sam Walton, fundador do Walmart, uma das empresas mais valiosas da história Americana, na verdade começou sua empresa no vermelho. Ele violou leis referentes a valores mobiliários para arrecadar verba para sua primeira loja. Isso mostra o quão falido ele estava. Mas, agora, todos os seus descendentes são bilionários.

Isso nos leva à segunda lição. Essas pessoas com as quais você está se comparando não são melhores que você. Oprah Winfrey não nasceu em berço de ouro, mas foi capaz de superar os obstáculos.

Se ela conseguiu, você também pode conseguir.

Essas pessoas fizeram algo diferente do que você está fazendo. Elas aprimoraram suas habilidades de resolução de problemas. Foi basicamente isso que elas fizeram. Isso significa que você precisa desafiar suas habilidades de resolução de problemas.

Se você se deparar com algum tipo de desafio, tente superá-lo, experimente entrar pela porta da frente, se não for possível, ou se não conseguir entrar pelo porão, tente o telhado, se nada disso der certo, tente a porta lateral ou a porta dos fundos.

Se você não puder fazer isso hoje, tente amanhã ou depois de amanhã. Tente semana que vem ou mês que vem. Em algum momento, você conseguirá solucionar esse quebra-cabeça, pois cada uma das dificuldades e decepções da vida são apenas quebra-cabeças que não puderam ser solucionados em determinado momento.

Mas, assim como um quebra-cabeça da vida real, só porque você não conseguiu solucioná-lo corretamente, isso não significa que você nunca será capaz de resolvê-lo. Continue tentando. Faça um levantamento do que você quer alcançar e pense em alguém que sirva de inspiração para isso.

Repita isso diariamente. Continue se esforçando, de fato, mesmo que você tenha um crescimento diário de 1%, você está caminhando rumo ao sucesso.

Pense nesse crescimento de 1%, pode não parecer muito, mas isso significa que em 100 dias, ou seja, em pouco mais de 3 meses, você terá dobrado seus resultados. Nada mal. E se você continuar crescendo 1% todo dia, você atingirá seu objetivo mais rápido do que imagina.

Não tenha medo de recorrer a exemplos de vida de outras pessoas quando começar a desanimar. Quando você começar a sentir um bloqueio ou quando surgirem dúvidas persistentes em sua mente sugerindo que você não vai ser capaz de realizar o que está almejando ou que você está ficando louco, tenha calma. Perceba que pessoas que estavam em situações piores que a sua conseguiram superar as adversidades e chegar ao topo.

Além de se inspirar nestas pessoas e suas histórias, você pode literalmente pedir ajudar, recorrer a uma pessoa que você confie para conversar, ver um filme que te motive, ler um livro, identificar o que você precisa aprender ou desenvolver e fazer um curso, ou simplesmente descansar.

Identifique e mantenha momentos para descanso, lazer, diversão, você não é uma máquina.

Respeite-se, perceber seu ritmo é fundamental.

Capítulo 9

Visualize seu estado de flow

Você já deve estar alcançando esse estado mental e emocional. Agora, o próximo passo é ser capaz de controlá-lo. Em outras palavras, você precisa estar no comando.

Como mencionei na introdução deste ebook, o simples fato de você conseguir atingir estados de flow periodicamente não é suficiente. Porque, convenhamos, todo mundo é capaz de alcançar estados de flow de vez em quando.

Você precisa almejar algo totalmente diferente. Sua meta é alcançar esse estado de flow quando você quiser.

Não importa como você se sente, não importa se a energia à sua volta é a ideal e não importa se as pessoas estão te pressionando ou se estão te dando apoio.

Você deve ser capaz de entrar nesse estado de espírito por conta própria, tendo como base sua vontade, suas decisões e seu empenho. É isso que separa as pessoas de sucesso de todo o resto.

Como você pode fazer isso? Bem, siga os passos abaixo.

1º: Passo: Preste atenção em seu desempenho

Prepare-se para a próxima vez que você atingir um estado .

de flow. Preveja-o. Prepare-se para isso.

E o que você deve fazer quando isso acontecer?

Bem, da próxima vez que você atingir um estado de flow, faça anotações.

Desfrute dele. Pare por um momento e diga a si mesmo: "Estou em um estado de flow, Isso está de fato acontecendo". Permita-se absorver emocionalmente o processo. Tente se lembrar de todos os detalhes de sua experiência mental e emocional.

Lembre-se, a marca registrada de um estado de flow é caracterizada pelo momento em que as coisas se tornam realmente fáceis e tudo passa a ser previsível. Você faz algo, e obtém um resultado positivo, isso pode ser inclusive errar e aprender. Você faz outra coisa e obtém outro resultado. Lembre-se de todos os detalhes desse estado mental e emocional.

2º Passo: Simplifique-o de modo que você possa acioná-lo rapidamente

Entenda que, como você está sentindo certas coisas e pensando sobre elas, você pode criar uma fórmula ou, pelo menos, elaborar uma descrição adequada sobre seu estado de flow. Preste atenção ao que aconteceu antes, durante e depois desse estado.

3º Passo: Teste sua capacidade de acionar estados de flow quando quiser

Agora que você fez anotações sobre a última vez em que esteve em estado de flow e conseguiu decompor seus

diferentes elementos, perceba como sua motivação aumenta. Pense nisso e perceba que sua clareza mental aumenta, é assim que você sabe que está no caminho certo.

Continue fazendo ajustes até que as imagens mentais de fato desencadeiem um estado de flow.

Eu gostaria de poder lhe dizer que isso é algo muito fácil. Eu gostaria de poder lhe dizer que existe algum tipo de solução única e padronizada para isso. Não existe. Você precisa fazer isso sozinho.

Você apenas precisa continuar ajustando essas imagens mentais até atingir esse alto nível de clareza mental e emocional.

Seu nível de motivação deve ser concreto, você deve realmente senti-lo, você não está fazendo jogos psicológicos com você mesma, você não está se iludindo. O que você sente é real porque a motivação que você sente, combinada à sua clareza mental, se traduz em resultados reais.

Isso é importante. Porque quando você tem uma ilusão, você se sente bem, mas ela não passa disso. Você sabe que está no caminho certo quando é capaz de produzir mais e essa produção atende aos mais altos padrões de qualidade. É aí que você sabe que acionou o estado de flow.

4º Passo: Seja consistente

Quando você sentir que sua motivação está sendo acionada por essas imagens mentais que você usa para entrar em um estado de flow, continue concentrando-se

nelas, você também pode fazer isso quando sentir que sua motivação está baixa, tente aumentá-la através das imagens mentais certas.

Você provavelmente precisará escolher entre inúmeras imagens mentais diferentes até achar a certa, mas não tem problema. O importante é encontrar uma imagem mental consistente que o coloque nesse estado.

5º Passo: Dobre seus esforços

Aqui está o segredo: quando você tiver escolhido a imagem mental que o fez atingir esse estado de flow, use-a, empenha-se mais, permita-se fazer o dobro do que fez antes. Se você é capaz de completar um relatório de trabalho por dia, use seu estado de flow para diminuir o tempo.

Não diga para si mesmo: "Bem, eu já atingi minha meta" ou "O que estou fazendo? Se eu aumentar minha produção, é bem provável que meu supervisor, meu chefe ou o dono da empresa aumentem suas expectativas com relação à minha produtividade. Eu posso estar dando um tiro no pé."

Esqueça todas essas dúvidas, apenas pense que agora você está assumindo responsabilidades em um aspecto importante da sua vida. Antes, você era desanimada, desmotivada e fazia o mínimo necessário para evitar ser demitida. Agora, você vai ser uma estrela. Você será um dos trunfos da empresa em que trabalha.

6º Passo: Esforce-se mais em tarefas mais difíceis

Concentre-se em obter uma visão clara da imagem mental que desencadeia seu estado de flow. Analise-a a fundo. Processe-a.

Quando seu estado de flow tiver sido acionado e você estiver se sentindo extremamente motivada, deixe as coisas acontecerem.

Não se freie. Não pare. Não se poupe.

Não diga: "Estou fazendo muita coisa" ou "Estou assumindo algo muito grande". Não.

Apenas se concentre em suas tarefas mais difíceis e vá em frente. Permita que esse estímulo te ajude a avançar.

Não pense em ideias ou imagens que a façam duvidar do que está fazendo. Deixe que o estímulo ajude você a seguir em frente.

É assim que você padroniza mentalmente seu estado de flow e é capaz de controlá-lo. Quanto mais você o pratica, mais natural ele se torna. Em algum momento, ele passa a fazer parte de você e o sucesso se torna algo habitual.

Conclusão

Toda vez que pensar em não fazer alguma atividade ou tarefa relacionada ao objetivo que você definiu lá em cima, lembre-se do seu motivo. O seu motivo deve ser forte, e só você pode defini-lo.

Se o motivo for certo, sua motivação sairá de dentro de você naturalmente, sem deixar chance para a procrastinação.

Espero que esse ebook tenha te ajudado a encontrar o caminho para ir em busca de motivação para viver com alegria e transformar os seus sonhos em realidade.

Lembre-se sempre que felicidade é uma questão de ser, então, busque-a dentro de si e irá encontrá-la.

Para avançar na amplitude do teu propósito é fundamental se conhecer, se dar conta dos seus valores, o que te faz bem, o que você gosta de fazer. Vá caminhando em direção a essas descobertas de si, quanto mais clareza tiver disso mais simples será chegar e se manter em estado de flow.

Se cuide e seja feliz no lugar que está, apenas continue.

Agora acesse o plano de voo e defina seus próximos passos.

Linda jornada!