



MOTIVAÇÃO

“NINGUÉM MOTIVA NINGUÉM!”

O entendimento do porquê queremos alcançar os nossos objetivos e o quanto isso é importante, nos leva a reações físicas e a sair da zona de conforto.

A motivação diária é a responsável por manter os comportamentos que te levarão em direção a sua meta. A motivação é um elemento essencial no ser humano. Sem ela fica muito mais difícil cumprir as tarefas.



Lembre-se: os DESAFIOS, os OBSTÁCULOS, as DISTRAÇÕES tiram você do foco e o faz perder a motivação, o que vai fazer você se manter firme é o entendimento do **quanto aquela atividade é importante pra você**, seja a curto, médio ou longo prazo.

CRESCIMENTO DO SELF

Por outro lado a CONSTÂNCIA, a CAPACIDADE DE ANÁLISE, a SOLUÇÃO DE PROBLEMAS e a PERSISTÊNCIA, te levam ao aperfeiçoamento de habilidades, a aprendizagem e ao desenvolvimento cognitivo.

“Não espere vir a motivação de fora, seja você mesmo a sua motivação diária!”



MOTIVO + AÇÃO

Para ser constante, precisa de hábitos e mudança de comportamento.

Como mudar e adquirir novos hábitos?

ATIVIDADE RÁPIDA:

Discutam em duplas e tragam as respostas.

TEMPO: 5 min



MUDANÇAS CEREBRAIS

Segundo a **NEUROCIÊNCIAS** só adquirimos novos hábitos, com TREINO! É como se o cérebro aprendesse um novo caminho e precisa de treino para sustentar essa nova aquisição.

Para isso devemos:

- IDENTIFICAR NOVOS HÁBITOS
- CRIAR ESTRATÉGIAS
- POLICIAMENTO CONSTANTE
- CORREÇÃO DE PENSAMENTOS DISTORCIDOS
- CUIDADO COM A AUTOSSABOTAGEM
- CONSTÂNCIA





Por hoje era isso!

