

Motivação e carreira

Motivação e carreira

Olá tudo bem!!!

Por algum motivo você está aqui buscando motivação, vou te ajudar com passos simples para que você alcance resultados em curto prazo. Está preparado? Vamos falar de motivação na carreira e na vida, os dois se misturam. Já reparou no motor de um carro? Pois bem, é esse motor que faz o carro andar de um lado para o outro e atingir muita velocidade. No nosso caso o nosso motor é diferente do carro, é o nosso cérebro, nossas ideias e ideais de vida que nos faz atingir altas velocidades motivacionais em busca do que desejamos. Esse é o caminho para o nosso motor funcionar a mil por hora. Para ter motivação é necessário ter vontade de fazer algo e colocar em prática. Pense no que deseja neste momento. Agora pense em como vai colocar em prática na sua carreira, pense em estratégias e em como vai conseguir se dar bem.

Se você está insatisfeito na carreira e desmotivado, faça uma linha do tempo profissional e ache o que deu errado. Agora é o momento de refazer os planos para poder se motivar e ter esperança. Se está desmotivado por não conseguir sair de onde está, pense em que momento da sua carreira houve esta estagnação e no que precisa para sair de onde está. Avalie o que pode ganhar e também o que pode perder caso saia de onde está estagnado. Para você que está desempregado, desmotivado e com pouca esperança saiba que a vida tem fases, umas são boas, outras não, umas justas e outras injustas. Temos a opção da criatividade, isso é algo que ninguém substitui. Nossa mente por muitas influências da vida, notícias ruins e demais negatividades envolvidas acabam por vezes distorcendo a realidade e criando pensamentos discrepantes que podem aumentar a realidade negativa que estamos vivendo.

Para pensar positivo você precisa estar ao lado de pessoas positivas. Parece algo simples, mas se olhar ao seu redor vai reparar que muitas pessoas estão te empurrando para o abismo mesmo sem ter intenção, pois elas mesmas também podem não saber disso.

Regra 1: Por mais difícil que seja, aqui começa um filtro para a sua vida. Quem te ajuda em algo mantenha contato e quem não ajuda com nenhum tipo de palavra ou te desanima, seja educado, fale só o necessário e puxe o carro daí.

Regra 2: Saiba que o seu cérebro vai te trair, vai buscar o caminho mais confortável e o caminho mais fácil, como forma de economizar energia, como questão de sobrevivência. Mude os locais que costumam te desanimar sempre que possível.

Visualize aqui uma meta, pense em algo simples que possa dar certo em curto prazo.

O sucesso é construído em cada quilômetro de sua jornada.

Não pense em algo grande agora, isso só será conquistado com o tempo.

Pensou em algo simples a ser conquistado em curto prazo?

Coloque uma foto e/ou a frase que represente este seu desejo em algum lugar que você olhe para esta meta todo dia.

A sua motivação vai depender todos os dias que virão pela frente exclusivamente de você.

Vou te contar uma fábula e quero que nunca mais se esqueça dela. Pois esta fábula mostra que a opinião mais importante do mundo é:

FÁBULA: O SONHO DE SVETLANA

Desde pequena Svetlana só tinha conhecido uma paixão: dançar e sonhar em ser uma Gran Ballerina do Ballet Bolshoi. Seus pais haviam desistido de lhe exigir empenho em qualquer outra atividade. Os rapazes já haviam se resignado: o coração de Svetlana tinha lugar para somente uma paixão e tudo mais era sacrificado pelo dia em que se tornaria bailarina do Bolshoi. Um dia, Svetlana teve sua grande chance. Conseguira uma audiência com Sergei Davidovitch, Ballet Master do Bolshoi, que estava selecionando aspirantes para a companhia. Dançou como se fosse seu último dia na Terra. Colocou tudo que sentia e que aprendera em cada movimento, como se uma vida inteira pudesse ser contada em um único compasso. Ao final, aproximou-se do Master e lhe perguntou: “Então, o senhor acha que eu posso me tornar uma Gran Ballerina?” Na longa viagem de volta a sua aldeia, Svetlana, em meio às lágrimas, imaginou que nunca mais aquele “não” deixaria de reverberar em sua mente.

Meses se passaram até que pudesse novamente calçar uma sapatilha. Ou fazer seu alongamento em frente ao espelho. Dez anos mais tarde Svetlana, já uma estimada professora de ballet, criou coragem de ir à performance anual do Bolshoi em sua região. Sentou-se bem à frente e notou que o Sr. Davidovitch ainda era o Ballet Master. Após o concerto, aproximou-se do cavalheiro e lhe contou o quanto ela queria ter sido bailarina do Bolshoi e quanto doera, anos atrás, ouvir-lhe dizer que não seria capaz. “Mas minha filha, eu digo isso a todas as aspirantes”, respondeu o Sr. Davidovitch. “Como o senhor poderia cometer uma injustiça dessas? Eu dediquei toda minha vida! Todos diziam que eu tinha o dom. Eu poderia ter sido uma Gran Ballerina se não fosse o descaso com que o senhor me avaliou!” Havia solidariedade e compreensão na voz do Master, mas ele não hesitou ao responder: “Perdoe-me, minha filha, mas você nunca poderia ter sido grande o suficiente, se foi capaz de abandonar seu sonho pela opinião de outra pessoa.”

Reflexão

Por isso motivação e carreira são tão importantes em nossa vida. Você constrói a sua motivação e a sua carreira. Não é a organização, não é a sua família, você é o único responsável por suas escolhas. A sua carreira vai sofrer críticas e todos têm alguma opinião sobre o que você deve fazer ou deixar de fazer. Para quem não sabe para onde vai qualquer lugar serve. Não faça como Svetlana, se você deseja algo, trace o caminho até o seu objetivo.

Quantos Davidovitch terão no seu caminho a partir daqui? Carreira é algo individual, algo único, uma experiência, uma vivência que só você vai experimentar e mais ninguém sentirá o que está sentindo agora.

Só uma bailarina sabe a dor e os machucados nos pés que a dança é capaz de proporcionar, o esforço e dedicação que a dança exige e somente ela poderá dançar e mais ninguém poderá substituí-la em suas escolhas e em sua vida.

A partir daqui assumo o rumo da sua vida, da sua motivação e da sua carreira. O balé foi feito para poucos que acreditam e se dedicam a dança. A vida é uma dança, escolha se vai aceitar o não ou se vai lutar por um sim.

Esse e-book é para te ajudar a ter alta performance e te motivar a conquistar todos os seus objetivos pessoais e profissionais.

Mais informações sobre minha carreira profissional, fábulas, artigos e notícias sobre como atingir alta performance você encontra no meu site abaixo:

Meu site: <http://www.quefazerdavida.com>

Me siga no Facebook:

<https://www.facebook.com/TreinoCognitivoComportamentalTCC/>

Fábio Silva Psicólogo e Life Coaching