



18 dicas para ativar sua motivação pessoal e turbinar seus resultados de uma vez por todas

VIVER | DE | BLOG

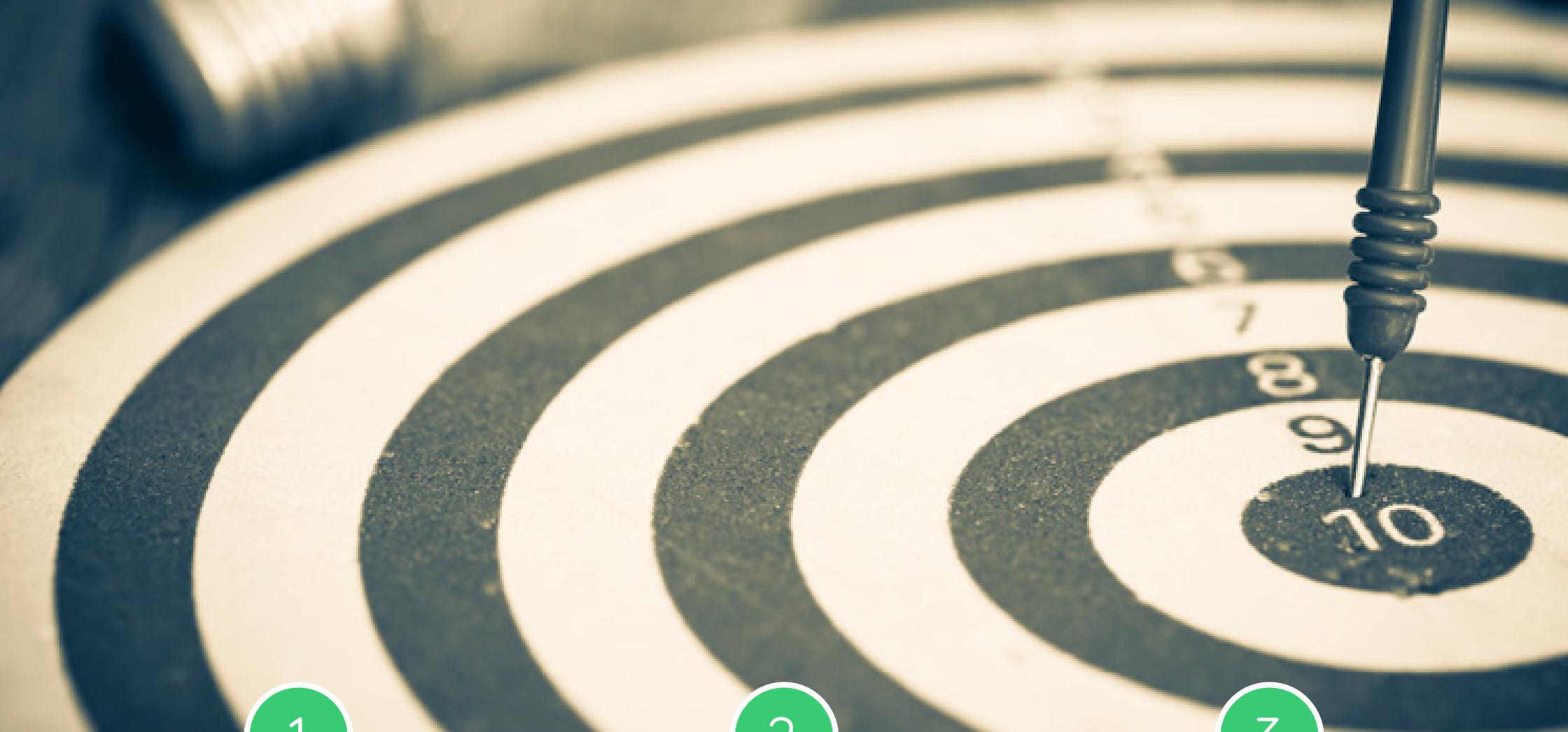


INTRODUÇÃO

Manter o nível de motivação nas alturas nem sempre é tarefa fácil.

Por mais que você queira realizar um sonho, dificuldades do dia a dia vão interferir na motivação que você precisa para continuar firme em direção a seu propósito.

Espero que essas 20 dicas práticas façam você esquecer do cansaço, do excesso de cobranças e do tempo apertado e te coloquem no caminho certo rumo a realização das suas metas.



1



1. Faça uma lista

Comece escrevendo tudo aquilo que você gostaria de realizar em sua vida. Não que você tenha que colocar tudo em prática hoje, mas apenas para não esquecer o que é importante.

2



2. Comece Pequeno

Se você escolher começar com uma meta muito complexa, você corre o risco de cair na armadilha da procrastinação por não saber nem como começar. Portanto, divida seu projeto em várias etapas.

3



3. Invista em um projeto por vez

Escolha aquilo que considera mais importante e comece por ai. Uma vez completada a missão, ai sim é hora de começar outro projeto.



4



4. Faça parte de um ambiente colaborativo Procure estar ao lado de pessoas que incentivam seus acertos e não das que procuram punir seus erros.

5



5. Sua motivação é influenciada pelo o que você está fazendo Quem está envolvido em uma atividade mecânica e repetitiva, responde melhor à recompensas financeiras do que aqueles que realizam tarefas que exigem habilidades cognitivas.

6



6. Imagine como será quando alcançar o que deseja Sempre que sentir o desânimo tomando conta, pense em como será sua realidade após concretizar seu objetivo. Imagine todas as emoções que farão parte deste momento e tente trazê-las para o presente.



7



7. Preste atenção na “vontade de desistir”
Quanto mais complexo o plano, mais essa vontade irá surgir. Portanto, procure prestar atenção na frequência que ela aparece e quais as situações que servem de gatilho

8



8. Mude seu foco de atenção
É muito mais difícil permanecer firme em uma tarefa do início ao fim, do que começar uma nova. Para manter a motivação, foque no quanto você já fez (se está no início da tarefa) ou o quanto falta para terminar (caso esteja próximo ao final).

9



9. Acompanhe sua evolução
Mesmo que você não perceba nenhum resultado imediato, pode corrigir o curso da ação e assim evitar perda de tempo em algo que não está dando respondendo conforme o esperado.



10



10. Procure por histórias inspiradoras
O sucesso de outras pessoas em uma jornada parecida com a sua pode ser um excelente motivador. Se o outro conseguiu é porque é possível!

11



11. Fique ao lado de pessoas que são melhores que você
Somos a média das 5 pessoas com quem mais convivemos. E se estamos ao lado de alguém que gera muito mais resultados, nossa tendência é aumentar os esforços para chegar lá também.

12



12. Use seu próprio sucesso como fonte de motivação pessoal
Compare você com você mesmo. Sempre existirá alguém melhor e sempre alguém pior que você. Procure estar melhor hoje do que estava ontem.



13



13. Pare de acreditar que sua meta é impossível
Se você quer algo, não deixe ninguém, ou inclusive sua própria mente, acreditar que é impossível.

14



14. Assuma um compromisso publicamente
Uma vez que você assumiu um compromisso publicamente, acredite, você não terá a coragem de desistir.

15



15. Ofereça uma pequena recompensa a você mesmo de vez em quando
Se você chegou um pouco mais perto da sua meta final, mesmo que ainda esteja muito longe, comemore! Cada pequena vitória conta.



16



16. Faça cursos ou contrate um coach
Se você sentir que precisa da ajuda de outras pessoas para continuar motivado(a), vá estudar algo novo e relacionado a seu objetivo. Ou melhor, contrate um coach que vai acompanhar passo a passo da sua trajetória.

17



17. Nunca deixe tarefas importantes de lado por muitos dias seguidos
Estamos propensos a falhar. Mas se deixamos de lado uma atividade importante para a concretização da meta, a tendência é que a preguiça domine de vez.

18



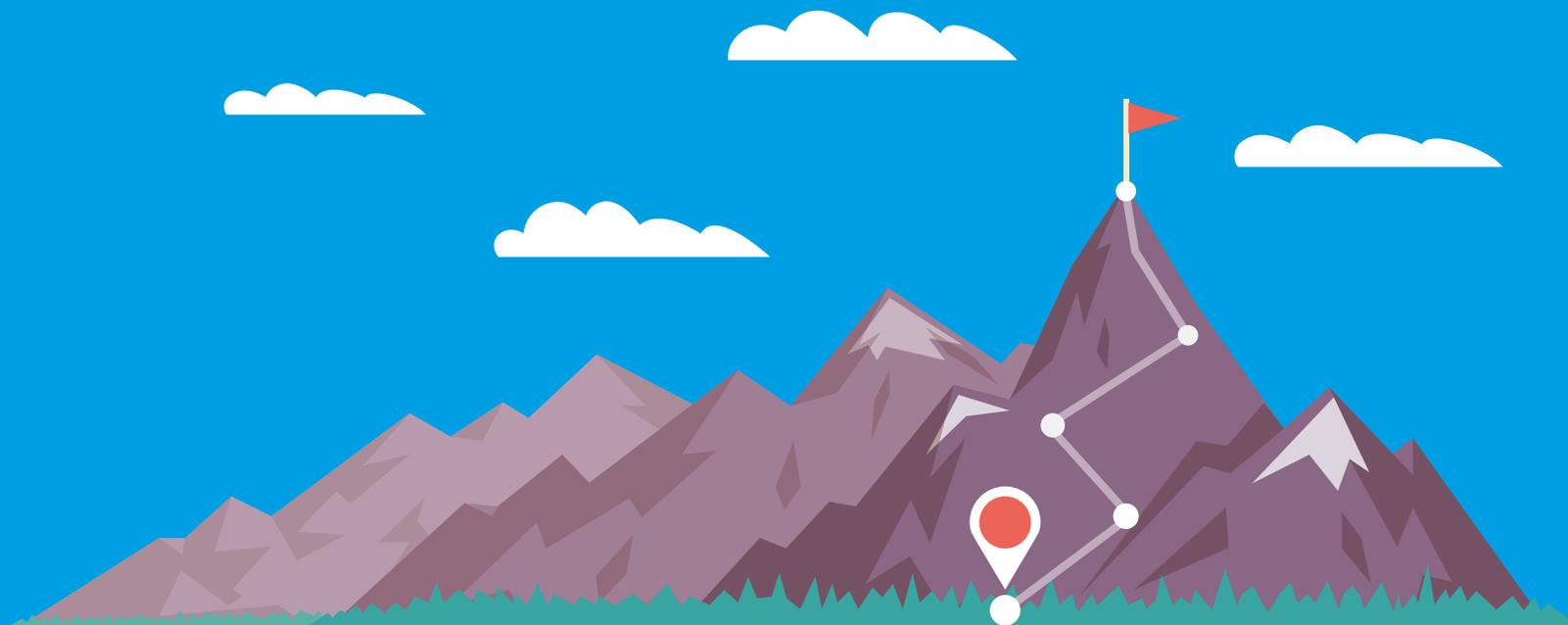
18. Tenha certeza que você está no caminho do seu propósito
Ninguém consegue manter a motivação por tempo suficiente se não sente paixão ou não vê o sentido daquilo que está fazendo. Não só chegar no objetivo final importa. O

O Henrique é minha referência absoluta no que se diz respeito a criação de audiências e receita através de um blog”. - **Érico Rocha**

Viver de Blog é um dos 1.000 sites mais influentes do Brasil segunda ranking **Alexa**.

Livro negócios digitais atingiu a quarta posição entre os mais vendidos no ranking da **Veja**.

Eleito um dos melhores blogs de marketing digital do Brasil pela **Hubspot**.



APRENDA COMO PRODUZIR
CONTEÚDOS MEMORÁVEIS:

CLIQUE AQUI →





HENRIQUE CARVALHO

Vive exclusivamente de blog desde seus 23 anos e tem como propósito de vida ajudar cada vez mais pessoas a realizar o sonho de Viver de Blog também.

Link para Redes Sociais

Dicas rápidas
e práticas de
Marketing Digital

Fique de olho nas
atualizações de conteúdo
memorável do Viver de Blog



Palestras, entrevistas e
conteúdos em vídeo sobre
Marketing Digital

@viverdeblog
Acompanhe o meu dia
a dia na rede social do
momento



Publicações relevantes e
atualizadas do mercado de
Marketing Digital

Espírito Viver de
Blog traduzido
em imagens
inspiradoras

VIVER DE BLOG

Mais que um blog, um estilo de vida.