

Tudo o que você precisa saber sobre Motivação e Sucesso

*Dicas de ouro para o Desenvolvimento
Pessoal*

João Batista Henrique

Ficha catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
(CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Henrique, João Batista

Tudo o que você precisa saber sobre motivação e
sucesso : dicas de ouro para o desenvolvimento

peçoal / João Batista Henrique. -- Avaré, SP :

Ed. do Autor, 2021.

ISBN 978-65-00-34795-1

1. Autoajuda 2. Desenvolvimento pessoal

3. Motivação 4. Sucesso - Aspectos psicológicos

I. Título.

21-90062

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal : Autoajuda :
Psicologia 158.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Responsabilidade Editorial PA Editora



Avaré, 2021
PA Editores

Índice

Introdução.....	7
Capítulo 1.....	13
– O que é Motivação	
Capítulo 2.....	21
– Desenvolvendo uma manhã com hábitos saudáveis	
Capítulo 3	29
- ~~concentrando-se~~ no autoaperfeiçoamento	
Capítulo 4.....	40
- Trocando maus hábitos pelos bons	
Capítulo 5.....	46
- Diminuir o estresse e aumentar boas energias	
Capítulo 6.....	54
- Avalie o seu sucesso para aumentar a sua motivação	
Capítulo 7.....	57
- A lição entre autodisciplina e sucesso	
Capítulo 8.....	61
- Ferramentas para definir e alcançar metas	
Capítulo 9.....	64
- Obstáculos comuns para alcançar a autoconfiança	
Capítulo 10.....	69
Tipos de objetivos e como defini-los	
Apendice.....	89
Motivação, autoconfiança, autodisciplina, Desenvolvimento de uma mentalidade de sucesso.	
Regras de ouro para o Desenvolvimento Pessoal.	
Conclusão.....	103

Sobre o autor

Professor Dr. João Batista Henrique; Pós-graduado em Filosofia e Psicopedagogia pela Universidade São Judas Tadeu, Doutor em Teologia pela École Supérieure D'Études Théologiques Genève/Suisse. Dedicou 12 anos de sua vida ao ensino da disciplina de Filosofia Política e Ética em Universidades do Estado de São Paulo e Paraná. No estado de São Paulo foi professor da disciplina na rede pública por longos anos dedicados ao ensino médio. Atualmente desenvolve pesquisa nas áreas de educação e Ciências Sociais desenvolvendo projetos de pesquisa estudando as questões relacionadas aos Dilemas Éticos Contemporâneos e Desenvolvimento Humano. É Palestrante e Coach.

DEDICATÓRIA

*Primeiramente, dedico este livro a DEUS, autor da minha vida e razão da minha existência. Em segundo e, não menos importante a uma pessoa que além de me oferecer o seu amor, ofereceu-me ainda, todo o apoio e incentivo para a realização deste livro. **VERA LÚCIA DE CASTRO**, a você dedico este livro e toda a devoção do meu amor. Obrigado pelo incentivo e carinho que me dedicas... Paz e bem minha estrela matutina, Páz do meu amor ...*

Introdução

O impulso interno é muitas vezes chamado de motivação, que é definido como “fatores internos e externos que estimulam o desejo e a energia nas pessoas para serem permanentes e comprometidos com um papel, trabalho ou assunto, ou fazer um esforço para atingir um objetivo. "Em essência, o impulso interior é a força que o impulsiona a continuar a trabalhar para alcançar seus objetivos e obter a vida que você deseja. Infelizmente, nem todos possuem um impulso interno ou objetivo para atingir suas metas. Enquanto algumas pessoas acham fácil se motivar , outras não têm tanta sorte e acham difícil. Apesar da importância da motivação na vida, muitas pessoas não possuem essa qualidade por vários motivos. Outros podem sofrer apenas com uma perda ocasional de motivação. Se você é uma daquelas pessoas que pensam que não

possuem uma motivação interna, aqui estão algumas das razões pelas quais você pode estar em falta. **Ignorância.** Talvez você não perceba que não tem motivação em sua vida. Você pode ter uma noção errônea de que tudo está bem em sua vida. Você pode sentir que tudo o que você não pode conseguir na vida é simplesmente inatingível e deixar o resto para a sorte.

Infelizmente, se você é ignorante sobre a sua falta de motivação, então você achará extremamente difícil alcançar seus objetivos e encontrar sucesso. **Depressão.** Outra força poderosa que pode levar à falta de impulso interno é a depressão. Se você está deprimido, você naturalmente perde o interesse em seu ambiente e outras coisas. Isso pode resultar em falta de motivação. Segundo especialistas, um dos sintomas mais comuns da depressão é a anedonia. Isto é, meramente uma falta de interesse em qualquer atividade, especialmente atividades que já foram agradáveis. O impacto que isso pode ter na sua falta de

motivação pode levar ao fracasso em alcançar seus objetivos. **Procrastinação.** Outra coisa que pode estar afetando sua motivação interior é a procrastinação. A necessidade de mudar continuamente suas tarefas diárias para outro momento é um traço negativo e destrutivo que deve ser resolvido imediatamente. Prorrogar suas tarefas para depois, só vai acarretar uma lista de tarefas que você achará difícil encontrar uma motivação para recomençar. A procrastinação pode tirar sua motivação e substituí-la por desculpas por não alcançar seus objetivos. **Baixa autoconfiança.** Ter fé em si mesmo é uma ótima maneira de se manter motivado na vida. Quando você não tem fé em si mesmo, você achará impossível encontrar sucesso. A baixa autoconfiança impedirá que você se atreva a ser diferente, e faça com que você acredite erroneamente que não tem capacidade para ser bem sucedido.

Infelizmente, você pode acreditar nessas coisas negativas sobre si mesmo e achar desafiador

avançar na sua busca pelo sucesso. **Falta de coragem para seguir em frente e avançar.** Você precisa de coragem em todos os aspectos da sua vida. Quando o caminho para o sucesso fica bloqueado com dificuldades e problemas, algumas pessoas simplesmente desistem, porque é a coisa mais fácil para elas. A falta de coragem acabará por levar à ausência do desejo de seguir em frente e trabalhar em alinhamento com seus objetivos. Se você desistir quando os outros estão recolhendo suas âncoras, você acabará perdendo uma motivação interior para alcançar seus sonhos.

Quem não quer estar mais motivado na vida para que possa realizar tudo o que quer enquanto ainda tem aceso o fogo que queima dentro de si? Normalmente, é mais fácil falar do que fazer. Encontrar sua motivação às vezes é como tentar encontrar um arisco unicórnio, aquele que todos estão tentando domar e apenas alguns dos