

COMO MANTER A MOTIVAÇÃO EM TEMPOS DE CRISE



A motivação, em tempos de crise, é o primeiro passo para nos recuperarmos. Precisamos ter em mente que a nossa principal motivação precisa ser interna, sem depender de fatores externos.

Para isso, vamos listar alguns pontos importantes e que merecem ser lembrados neste momento:

• Propósito

Qual o seu propósito? Descubra porque você faz o que você faz, o que te faz levantar da cama todos os dias. Se você não precisasse de dinheiro, o que você faria da vida?



• Objetivos / metas

Quais são os seus objetivos? Quais as suas metas para pequeno, médio e longo prazo?



• Tempo ocioso

Se você está tendo muito tempo ocioso, tente manter a sua mente ocupada. Converse com pessoas, estude, leia, exercite-se. Se qualificar agora pode ser o diferencial no pós-crise.



• Pensamentos positivos

Tente manter pensamentos positivos. Mantenha a calma, nada dura pra sempre e essa a crise também vai passar.



• Auto-responsabilidade

Somos protagonistas de nossas vidas e fruto de nossas escolhas. Quanto melhor nossas escolhas, melhor o nosso futuro. As nossas decisões tomadas hoje podem e vão impactar o nosso futuro!



Esperamos que tenham gostado das dicas e estamos aqui para ajudá-los no que pudermos!

