

O treinamento da motivação



Andrzej Budzinski
San Bonifacio 2017



Andrzej Stanislaw Budzinski

O Treinamento Da Motivação

Аннотация

Eis o novo tema do nosso percurso e a mim parece muito importante. Tenho vontade - então faço? É sempre assim? Do querer ao fazer há um grande oceano... O que significa? Que não é assim fácil realizar aquilo que queremos. Dizem que as paredes do inferno são construídos pela boa vontade nunca realizada.. queria! gostaria! seria bom! **MAS AQUI ACABA-SE NO MUNDO DOS SONHOS.** Infelizmente, falta a concreticidade e a motivação. E no final, **PARA TER AQUILO QUE DESEJO, NÃO BASTA SÓ DESEJAR!** Não basta ficar no mundo dos sonhos!

Содержание

Index	4
O treinamento da motivação	7
“Não tenho vontade”	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Index

O treinamento da motivação

“Não tenho vontade”

As dificuldades

Note

O treinamento da motivação



Andrzej Budzinski

“Qual é o pai de toda ação?

O que, afinal, determina o que nos tornamos
e onde vamos na vida?

A resposta é: as nossas decisões”.

(Anthony Robbins)

“Às vezes, se tem-se muito à disposição.

Um homem com um relógio sabe que horas são;
um homem com dois relógios nunca tem certeza.”

(Lee Segall)

O treinamento da motivação

título original

L'allenamento della motivazione

tradutor

Peruto Daniela

San Bonifacio 2017

O treinamento da motivação

Eis o novo tema do nosso percurso e me parece muito importante.

Tenho vontade – então faço?

É sempre assim?

Do querer ao fazer existe um oceano...

O que isso significa?

Que não é assim tão fácil realizar aquilo que queremos. Dizem que as paredes do inferno são construídas pela boa vontade nunca realizada...

queria!

gostaria!

seria bom!

MAS ACABA-SE AQUI NO MUNDO DOS SONHOS.

Infelizmente, falta a concreticidade e a motivação. E no final, **PARA TER AQUILO QUE DESEJO NÃO BASTA SÓ DESEJAR!** Não basta ficar no mundo dos sonhos!

O que você pensam disso?

Quando frequentava a universidade, eu tinha um professor de metafísica¹. Uma vez, explicava a beleza e a importância desta matéria nobre. Naquele dia, se percebia a sua grande paixão com a qual nos demonstrava a importância da “realidade” além da vida e diminuía um pouco a importância da nossa realidade

terrena.

Durante o almoço, um amigo me disse: olhe o que acontece agora! Estava curioso! Ele pegou um prato vazio e se aproximou do professor, dizendo: EIS O SEU PRATO PREFERIDO - A BISTECA METAFÍSICA. ESPERO QUE O SENHOR GOSTE! BOM APETITE!

O professor ria como um louco e nós todos juntos com ele. No final, se levantou dizendo: Foi a melhor aula de metafísica. Tentem imaginar: o professor gostou tanto da intervenção do meu amigo que lhe fez a proposta de se tornar seu assistente.

Entenderam?

OS DESEJOS NÃO REALIZADOS NÃO NOS SACIAM!

Pode ser a mais bela bisteca metafísica e a mais saborosa! Mas, me desculpem! Eu, pessoalmente, prefiro uma até menos bonita, mas carnosa, que a sinta na boca! Eu também gosto de sonhar, mas gosto ainda mais de realizar os meus sonhos.

Não tenho vontade - então não faço?

É sempre assim?

Não tenho vontade de fazer, mas devo esforçar-me...

Não tenho outra possibilidade...!

Existe a motivação que me permite vencer – não quero.

Esta motivação se chama **ter que!**

'TER QUE NEM SEMPRE É PRAZER!

Com muita frequência é exatamente assim!

AQUI ENTRA A VONTADE!

No início, **o ter que** não deve ser agradável, nos esforçamos

tanto, mas quase sempre terminamos com grande satisfação e alegria.

“Nihil difficile volenti” - Nada é difícil para quem quer.

Expressão latina com a qual se deseja afirmar que com a vontade se superam facilmente as dificuldades e se vencem os obstáculos.

No Evangelho de Mateus², Jesus nos ajuda a entender duas situações. A parábola dos dois filhos:

“Naquele tempo, Jesus disse aos chefes dos sacerdotes e aos anciãos do povo: «O que lhes parece? Um homem tinha dois filhos.

- Voltou-se ao primeiro e disse: "Filho, hoje vá trabalhar no vinhedo". E ele respondeu: "Não estou com vontade". Mas depois se arrependeu e foi.

-Dirigiu-se ao segundo e disse o mesmo. E ele respondeu: "Sim, senhor". Mas não foi.

Qual dos dois cumpriu a vontade do pai?

Responderam: O primeiro”.

O primeiro filho disse **NÃO** mas fez tudo ao contrário.

O **NÃO** mudou para **SIM**.

O segundo disse **Sim** mas fez tudo ao contrário.

O **SIM** mudou para **NÃO**.

TEMOS QUE TREINAR A MOTIVAÇÃO!

TREINAR!

TREINAR!

TREINAR!



A MOTIVAÇÃO!!! ³

O que é?

O que ela nos dá?

Para que nos serve?

A palavra **motivação** é formada por duas palavras:

1 motivo - O que nos leva a fazer ou não alguma coisa, a causa, a razão,

2 ação - O fato de agir, operar.

A palavra **motivação** provém da palavra **mover** - que significa colocar em movimento, levar a.

Antes de começar uma ação, devo ter um motivo concreto que me leva a fazer ou não fazer algo.

Agora, as contas matemáticas.

motivo + ação = motivação

Os psicólogos indicam três elementos da motivação:

1 a direção – o que desejo realizar, onde quero chegar.

2 o esforço – o empenho que dedico para realizá-la.

3 a constância – o tempo que levo para realizá-la, não a deixo até chegar.

Sabemos que, na vida, geralmente acontecem coisas desagradáveis que devem ser repetidas tantas vezes, antes de alcançar a meta. São as ações chatas. Vejam, nestes casos, é necessária a motivação maior, porque sem ela não temos a vontade de realizá-las. Em vez disso, graças à motivação, muito rapidamente, poderemos mudar a nossa abordagem em relação a estas atividades. *Não quero muda para quero.*

“Não tenho vontade”

Tantos de nós, com frequência, repetem esta frase que se tornou uma coisa normal, quase um hábito. O problema é que ela determina a nossa vida, nós temos problemas com a motivação para fazer as coisas mais simples: fazer as limpezas ou estudar... etc., etc. Tudo adiamos para depois.

Famosa frase:

depois eu faço, depois eu faço.

O perigo é que as coisas a fazer se acumulam e tornam-se assim tantas que não conseguimos segui-las. São muitas e nós não temos a motivação para fazê-las. Por outro lado, em vez disso, sentimos a nossa responsabilidade em fazê-las e ficamos entre:

A PREGUIÇA E A RESPONSABILIDADE

Então, o que acontece?

Ficamos nervosos,

deprimidos,

descontamos nos outros,

vamos dormir.

TENTAMOS DE ALGUMA MANEIRA FUGIR!

Porém, não se pode.

PARA ONDE POSSO FUGIR DE MIM MESMO E DOS MEUS PROBLEMAS?



A

fuga não resolve os meus problemas!

aliás,

piora tudo!

Então, o que vamos fazer?

Temos que enfrentar não apenas os problemas da vida do dia a dia, mas antes de tudo nós mesmos, para superar a abordagem

negativa que criamos dentro de nós.

fugir...

esconder-se...

fazer de conta que tudo está no lugar...

NÃO! ASSIM NÃO ESTÁ BOM!

Temos que entender uma coisa muito importante: que os problemas nunca faltarão na nossa vida, o importante é como os enfrentamos e os enfrentamos no modo de como somos feitos.

Outra coisa muito importante é que não sabemos quando chegam os problemas e não sabemos o que chega, que tipo de problemas.

TEMOS QUE ESTAR PREPARADOS E PRONTOS PARA ENFRENTÁ-LOS!

Aqui entra em cena a famosa motivação, a assim chamada **ação em movimento**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.