



POR LIEN MENDES

Especialista em Gestão de Pessoas, mentora de líderes e consultora de Desenvolvimento Humano, certificada em Liderança pela Ohio University.
E-mail: contato@lienmendes.com.br

A MOTIVAÇÃO DE JANEIRO ACOMPANHA VOCÊ AO LONGO DO ANO?

Janeiro é frequentemente um mês de renovação e motivação, quando muitos de nós estabelecemos resoluções e objetivos com a esperança de que essa energia de janeiro nos impulse ao longo dos próximos doze meses. No entanto, à medida que o ano avança, essa motivação inicial muitas vezes desvanece. Diga-me: isso acontece com você também?

No artigo deste mês, quero compartilhar algumas estratégias baseadas na neurociência que irão ajudar você a manter o foco nos objetivos ao longo do ano, para alcançar o sucesso sustentável. *Vamos nessa?*

Afinal, é preciso estar motivado para agir?

A motivação sem dúvida é uma força poderosa, mas também passageira. A neurociência nos ensina que a motivação não é um recurso constante; ela flutua com base em numerosos fatores, incluindo nosso ambiente, estado emocional e fadiga. Esperar uma motivação constante é irreal e pode levar à frustração e à procrastinação. Na realidade, o progresso contínuo que você espera na maioria das vezes exige aceitar o desconforto e superar a tendência à procrastinação.

O quanto você está a fim de "pagar o preço"?

Ao longo da minha trajetória como mentora e profissional de desenvolvimento humano, atendi muitos executivos que me dizem: "Lien, tenho metas, sei o que tenho que fazer, mas não sei o que acontece que eu travo e não consigo realizar". Essa situação lhe parece conhecida? Você já ouviu isso de alguém ou até mesmo já se viu assim?

Preciso lhe dizer que nem sempre faremos só o que nos dá prazer. Ao contrário. Na maioria das vezes teremos que aceitar "pagar o preço" em não ter o prazer imediato para assim alcançar o que desejamos em vez de procrastinar. Vou dar um exemplo, a partir das seguintes reflexões: É muito mais agradável ficar deitado no sofá assistindo TV no sábado à tarde ou ir a um churrasco com os amigos do que destinar horas para estudar Inglês

e aumentar sua proficiência. É muito mais agradável descansar depois de um dia exaustivo de trabalho do que calçar o tênis e ir treinar. Verdade ou mentira?

Para alcançar o que você deseja é necessário ter consistência, disciplina, mesmo quando não estiver a fim, ou a tarefa/atividade parecer chata. Isso também é Inteligência Emocional. Entender que nem sempre a motivação estará lá, mas você precisa fazer o que precisa ser feito. Estou me referindo a ter de criar sistemas e hábitos que apoiem a realização de objetivos, independentemente dos níveis de motivação. E uma maneira de fazer isso de forma sustentável é respeitando o seu ritmo, na sequência que você pode e dá conta, para assim não desistir no caminho.

Utilizando estratégias baseadas na neurociência, podemos criar um caminho mais sustentável e eficaz para alcançar nossos objetivos e manter o foco ao longo do ano. Vamos conferir?

- **Estabeleça metas claras e realistas:** O cérebro responde bem a objetivos claros e tangíveis. Defina metas específicas e divida-as em pequenos passos. Metas específicas ativam o córtex pré-frontal, facilitando a tomada de ação e a formação de hábitos.
- **Crie rotinas produtivas:** Use a força dos hábitos a seu favor. Estabeleça um horário regular para trabalhar em seus objetivos. A consistência fortalece as conexões neurais associadas a essas atividades, tornando-as parte do seu dia a dia.
- **Entenda o desconforto:** Reconheça que o desconforto é parte do processo de crescimento. O cérebro precisa de tempo para se adaptar a novos comportamentos, portanto, persista apesar do desconforto inicial.
- **Pratique a autorregulação:** Aprenda a gerenciar impulsos e emoções. Técnicas de Mindfulness – prática de se concentrar completamente no presente, permitindo-se sentir suas emoções, e cultivar a gratidão – podem ajudar a aumentar a consciência sobre suas ações e escolhas.
- **Use técnicas de visualização:** Visualizar o processo e o resultado desejado pode aumentar a motivação intrínseca e reforçar as vias neurais associadas ao sucesso.

- Celebre pequenos sucessos: O reforço positivo é poderoso. Celebre pequenas vitórias para estimular a liberação de dopamina, o neurotransmissor associado à recompensa e motivação.
- Administre a procrastinação: A procrastinação é frequentemente um sintoma de uma luta interna entre o sistema de recompensa imediata e o planejamento a longo prazo. Uma estratégia eficaz é dividir os objetivos em tarefas menores e mais gerenciáveis, que pareçam menos intimidadoras e mais fáceis de começar. Isso ajuda a reduzir a ansiedade associada à tarefa que precisa ser executada e facilita o começo aproveitando a recompensa imediata de concluir pequenas tarefas. Estratégias, como a técnica Pomodoro: estudar ou executar uma tarefa com duração, exatamente, de 25 minutos e, concluindo-a ou não, deve-se parar e descansar cinco minutos. Essas práticas podem ajudar a manter o foco em tarefas por períodos definidos, intercalados com breves intervalos.
- **Busque apoio e responsabilidade:** Compartilhar objetivos com amigos, familiares ou colegas pode fornecer uma

PARA ALCANÇAR O QUE VOCÊ DESEJA É NECESSÁRIO TER CONSISTÊNCIA, DISCIPLINA, MESMO QUANDO NÃO ESTIVER A FIM, OU A TAREFA/ATIVIDADE PARECER CHATA. ISSO TAMBÉM É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

passo que você dá, mesmo nos dias mais difíceis, irá aproximá-lo(a) mais da realização dos seus objetivos. Então, respire fundo, reafirme seu compromisso consigo mesmo e avance com confiança. Estamos juntos nessa jornada! *Vamos em frente!* ■

camada adicional de motivação e responsabilidade.

- **Pratique a autocompaixão:** Seja gentil consigo mesmo quando enfrentar desafios. A autocrítica excessiva pode ativar o sistema de resposta ao estresse do cérebro, dificultando a concentração.
- **Mantenha o cérebro saudável:** Exercícios físicos, dieta balanceada e sono adequado são essenciais para manter o cérebro em ótimas condições para o aprendizado e a motivação.

Se a motivação de janeiro não persistir até o final do ano, saiba que isso é perfeitamente normal e humano. O importante é reconhecer que, enquanto a motivação pode acender a faísca inicial, é a sua disciplina, consistência e capacidade de se adaptar que realmente impulsionam o progresso.

Você já possui o conhecimento e as ferramentas necessárias para ultrapassar os desafios e atingir seus objetivos, independentemente da presença constante de motivação. Lembre-se: cada

Acesso gratuito à base de dados do Setor com a **credibilidade ABTCP** agora também disponível na web



Acesse o Guia pelo novo portal de publicações da ABTCP: **newspulpaper.com** e consulte gratuitamente fabricantes e fornecedores da cadeia produtiva do setor de celulose e papel, com produtos e serviços em linha com soluções para os seus negócios.