

Quer estar motivado todos os dias?

1. AUTOCONTROLE

É a capacidade de controlar as emoções e os desejos, é a capacidade de gestão de uma pessoa para o seu futuro.

Uma das coisas que você DEVE sempre estar trabalhando é em conquistar o autocontrole.

Você deve trabalhar em você mesmo continuamente, nunca esteja satisfeito.

Como ser humano você possui potencial ilimitado, você pode colocar esforço em você, e ao se concentrar em você e desenvolver você, você pode transformar sua vida não importando onde você está agora.

Um cachorro não pode ser nada além de um cachorro, uma árvore não pode ser nada além de uma árvore.

Você pode ser o que quiser, desde que se prepare para isto.

2. ACABE COM A NEGOCIAÇÃO

A maioria das pessoas fazem negociação. O que você negociou recentemente? Vou explicar...

Sabe quando faz um acordo fora dos tribunais?

Isso significa que você decidiu aceitar algo menos do que inicialmente queria e o motivo para ter feito tal coisa é porque você NÃO ACREDITA que possa obtê-lo na totalidade. Muitos de nós estamos fazendo um “acordo em vida”.

Estamos aceitando menos do que verdadeiramente merecemos. Nós não nos sentimos bem com isso, mas nós fazemos funcionar em nossas mentes.

PARE com isso agora! Você quer algo?

NÃO ACEITE MENOS!

3. DESENVOLVA UM PLANO PARA SUA SAÚDE

Você não pode ter um bom desempenho se você não possui uma boa saúde, sua saúde é VALIOSA.

Desenvolva um plano para sua saúde, um plano que irá seguir em frente. Este é o único veículo que pode te legar através desta experiência que chamamos de VIDA.

Não adianta nada atingir suas metas e adoecer depois. Você precisa estar saudável, pois sua missão vai exigir muita energia e disposição.

4. VIVA COM PAIXÃO

Você quer sorrir, você quer ser feliz, você tem um monte de coisas para ser grato.

Mesmo que ainda não tenha conquistado seus objetivos, você tem muitas coisas boas hoje e precisa ser grato por elas AGORA!

"A JORNADA É MAIS IMPORTANTE QUE A CHEGADA."

Agradeça CINCO acontecimentos, fatos positivos, sentimentos ou conquistas que você já possui.

GRATIDÃO	
1	
2	
3	
4	
5	

5. MONITORE SEUS DIÁLOGOS INTERNOS

Você deve cuidar das coisas que diz para si mesmo e ao cuidar delas você deve assumir a responsabilidade.

Resuma e sobrescreva aquele diálogo que sempre está acontecendo, 85% dos diálogos que você diz a si mesmo são NEGATIVOS. Ele irá dizer que você está cansado quando na verdade você não está, ele irá dizer que você não pode fazer, ele irá lhe preencher com MEDO.

Por isso você deve cuidar desse diálogo, e quando você perceber para onde ele está indo, você deve se apresentar e dizer ***"eu vou fazer isso de qualquer forma, eu estou com medo mas estou com medo de não fazer, eu não vou permitir que você me impeça"***. A maior batalha que você irá vencer na vida é com você mesmo.

Um antigo provérbio africano diz que *"quando não existem inimigos internos, os inimigos externos não podem te ferir"*.

Diálogo RUIM		NOVO DIÁLOGO BOM
ex: Não sou bom em matemática	→	Estudando matemática serei ÓTIMO
1.	→	
2.	→	
3.	→	
4.	→	
5.	→	

6. SAIBA O PORQUÊ ESTA FAZENDO

É importante saber por que você está fazendo, porque sua mente irá dizer “Por que amigo?”, “Por que passar por tudo isso?”, “Isso é muito difícil”.

Veja como você pode superar isso... escreva 5 razões por que você merece, por que você? Por que você merece isso? Quais significados e valores isso irá trazer para sua vida? O que você poderá proporcionar para sua família? Quem será beneficiado? O que poderá fazer de melhor para as pessoas que ama?

Quando você tiver escrito essas 5 razões e tiver aqueles momentos ruins e **você passará por eles**, quando aquele diálogo interno começar a falar com você, **e ele irá começar a falar com você**, você irá pegar as 5 razões, revê-las e isso irá te LEVANTAR.

Elas serão seus pilares e amarras para te confortar durante momentos desafiadores, porque você terá alguns.

É por isso que é importante você trabalhar em si mesmo vendo vídeos, estudando, construir você mesmo, falar consigo mesmo com poder, sentimento e convicção, construindo sua fortaleza a cada novo dia.

VOCÊ SERÁ UM POLICIAL MILITAR!

exemplos: - darei para minha filha(o) uma condição de vida melhor.
- ajudarei meus pais a construir a casa deles

1.
2.
3.
4.
5.

Se você chegou até aqui e está lendo isto, significa que está se esforçando!

PARABÉNS pela dedicação.

Tenha certeza, **VOCÊ SERÁ RECOMPENSADO.**

FAÇA ACONTECER!

Abraço,
Alex Faria

#pracima #guerreiro(a) #nadavaimeparar