

Motivação na Vida Pessoal e na Carreira Profissional

Motivação é um impulso, um sentimento que faz com que as pessoas se comportem de maneira a atingir seus objetivos, e é um termo oriundo do latim. Motivação é o que faz com que os indivíduos dêem o melhor de si, façam o possível para conquistar o que almejam, e muitas vezes, alguns acabam até mesmo “passando por cima” de outras pessoas, configurando uma conduta antiética e inadequada.

A motivação é um elemento que deve estar presente desde os primeiros momentos da vida, do contrário não teríamos ou chegaríamos a lugar algum, visto que nossas conquistas partem de fator aliado à outros fatores como, planejamento, determinação, foco, e o termo que ouvimos corriqueiramente, seja na vida pessoal ou profissional, força de vontade.

Voltados para a área empresarial, também conhecido como organizacional, grandes teóricos como Maslow e McClelland explicitaram suas teorias à cerca da motivação, onde Maslow disse que o homem se motiva quando suas necessidades são supridas, como a autorrealização, autoestima, necessidades sociais, segurança e necessidades fisiológicas. McClelland por sua vez, indicou três necessidades que são essenciais para a motivação: poder, afiliação e realização. Se formos pensar sobre estas teorias, observamos que tais proposições são reais, diríamos até palpáveis no nosso cotidiano, novamente, tanto na vida pessoal, quanto na profissional.

Para estarmos motivados nos dois âmbitos das nossas vidas, e sabendo que os cuidados adequados com um refletirá conseqüentemente na outro, devemos atentar e cuidar de alguns aspectos relevantes inicialmente. Você só pode produzir e apresentar resultados positivos se estiver com o corpo e mente saudáveis, pois como já dizia François La Rochefoucauld, *“a graça é para o corpo o que o bom senso é para a mente”*, logo um corpo e mente saudáveis servirão de norte e motivação intrínsecas para o planejamento e execução de novas atividades, cuide da alimentação, faça exercícios, estude, este é o ponto de partida.

Em um segundo momento tenha objetivos definidos e metas possíveis de serem alcançadas em sua vida, não faça nada por fazer, tenha uma razão para tudo o que fizer, e isto também lhe servirá como motivação, e o fará lembrar-se do quanto é importante, e o que você faz é relevante e possui um significado. Planeje-se, o planejamento evita barreiras imprevisíveis, ou situações que dificultem o alcance de seus objetivos e/ou metas, se for preciso escreva tudo que deverá fazer para chegar ao fim que almeja, assim seu acompanhamento será seguro e real sobre o seu desenvolvimento, todavia lembre-se, seja ético em todas as suas decisões, prejudicar o outro de alguma maneira só refletirá seu caráter e

personalidade, e só tem ganhos positivos quem cresce meritamente, Sócrates já dizia, *“sábio é aquele que conhece os limites da própria ignorância”*.

Motive-se em todas as etapas da vida na busca pelo conhecimento constantemente, o conhecimento ajuda na formação da personalidade junto à experiência de vida, bem como aumenta consideravelmente suas chances no mercado de trabalho, transformando-o em um profissional competitivo e atraente. Para isso, qualifique-se, faça cursos, participe de palestras, seminários, eventos que venham a lhe acrescentar no pessoal e profissional. Mantenha ativa sua network, busque uma maneira de trocar conhecimentos com seus colegas, amplie suas fronteiras de contato, abra sua mente à novas ideias.

Por fim, faça uma análise geral da sua vida pessoal e profissional, realize um levantamento do que você pode fazer para melhorar as suas relações pessoais e de trabalho, avalie seu trabalho, suas atividades, será que você realmente está satisfeito com ele? O que você pode fazer para melhorar? Será que não é o momento de alçar novos voos?

No editorial do domingo passado, tratamos de “Quando mudar de empresa ou carreira”, pela consultora Ana Paula, é uma boa dica para auxiliar na sua avaliação, e se até agora você acredita não ter realizado muitas coisas, deixe no passado o que é do passado, hoje, amanhã e depois são novos dias para recomeçar e colocar em prática tudo o que planejou, afinal *“no presente a mente, o corpo é diferente, e o passado é uma roupa que não nos serve mais”*, Belchior.

Alanna Fernandes
Consultora de RH