

# MOTIVAÇÃO & SUCESSO: ONDE ESTÃO?



**Já experimentou acreditar em você?  
Tente... você não faz ideia do que é capaz!**

Professor



**AMAURI  
CROZARIOLLI**

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL  
[www.amauri.net](http://www.amauri.net)

Aproveite ao máximo...

Ótima Leitura...

**COOPER**  
card

Quem Tem, Tem Tudo!

Central de Atendimento COOPERCARD

**44 3220 5454**

[www.coopercard.com.br](http://www.coopercard.com.br)



## **Palestras & Treinamentos** **CORPORATIVOS**

Os Treinamentos & Palestras ministrados pelo Prof. Amauri são participativos e dinâmicos, onde o público tem momentos de Reflexão, Aprendizagem e Descontração.



[www.amauri.net](http://www.amauri.net)

[contato@amauri.net](mailto:contato@amauri.net)



**(44) 9125 - 5666 / (44) 3225 - 4750**

Promova um evento em sua empresa ou entidade.  
Entre em contato e solicite uma proposta.

*“Meus filhos terão computadores, sim, mas antes terão livros. Sem livros, sem leitura, os nossos filhos serão incapazes de escrever - inclusive a sua própria história.”*

*Bill Gates*

### **Bibliografia - Fonte de Pesquisa:**

Gestão de Pessoas  
Antonio Carlos Gil  
Editora Atlas

Liderança e Motivação  
John Adair  
Editora La Selva

Comportamento  
Organizacional  
Stephen Robbins  
Editora Printice Hall

Introdução a Administração  
Antonio César A. Maximiano  
Editora Atlas

Dicionário Aurélio

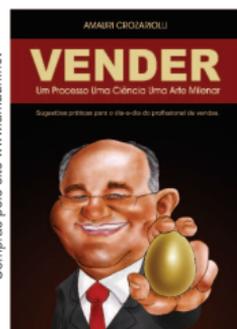
Introdução À Teoria Geral  
da Administração  
Idalberto Chiavenato  
Editora Makron Books

Introdução a Administração  
Eunice Lacava Kwasnicka  
Editora Atlas

Variações Sobre o Prazer  
Rubem Alves  
Editora Planeta

<http://arquivos.unama.br>

Materiais Diversos  
Arquivos Pessoais Prof. Amauri  
Maringá - Pr - Ano 2013



Capa do livro do prof. Amauri  
Compras pelo site [www.amauri.net](http://www.amauri.net)

# MOTIVAÇÃO

## A Principal Motivação: **O Criador!**

**Tudo posso naquele que me fortalece.**

Filipenses 4:13

**Ele fortalece o cansado e dá grande vigor ao que está sem forças. Até os jovens se cansam e ficam exaustos, e os moços tropeçam e caem; mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam.**

Isaías 40:29-31



**Nenhum obstáculo é tão grande se a sua vontade de vencer for maior.**

**“Nada consegue impedir o homem que tem a atitude mental correta de atingir as suas metas; nada na terra consegue ajudar o homem com a atitude mental errada.”**

Thomas Jefferson

Os objetivos deste compêndio visam fazer com que você compreenda e seja capaz de refletir e discutir certas questões, tais como: o conceito de motivação, as necessidades humanas e seu impacto no comportamento pessoal e profissional, o aspecto de frustração nas relações humanas e características individuais com reflexo no meio em que você está inserido.



Saber como identificar, também, tanto os fatores que geram motivação, quanto os que propiciam desmotivação no ambiente familiar, social e empresarial, farão a diferença no seu desempenho pessoal e profissional. É muito importante conhecer as definições e teorias que envolvem o comportamento humano.

## Vamos refletir um pouco...

A motivação é o **motor** que faz com que as pessoas se mexam em busca de objetivos maiores.

Permite que uma pessoa acorde e vá trabalhar ou estudar com imenso prazer.



Entendendo um pouco melhor como funciona a motivação e quais os fatores que a influenciam, você terá uma melhor percepção de como lidar com seus comportamentos e sentimentos, de forma a mantê-los alinhados com seus objetivos.

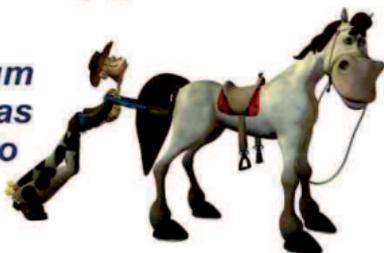


*“As pessoas dizem frequentemente que a motivação não dura. Bem, nem o banho, e é por isso que ele é recomendado diariamente”*

*Zig Ziglar*

*“Você pode levar um cavalo até o rio, mas não pode obrigá-lo a beber água.”*

*Adágio Popular*



**“Ninguém ignora tudo.**

**Ninguém sabe tudo.**

**Todos nós sabemos alguma coisa.**

**Todos nos ignoramos alguma coisa.**

**Por isso aprendemos sempre.”**



**Paulo Freire**  
Educador Brasileiro

“Um homem e uma mulher estão motivados quando QUEREM fazer algo. Um motivo não é exatamente o mesmo que um incentivo. Embora uma pessoa possa ser inspirada ou entusiasmada por um incentivo, seu principal motivo para querer fazer alguma coisa pode ser o medo ou a punição. A motivação abrange TODAS as razões que estão por trás da maneira de como uma pessoa age.”

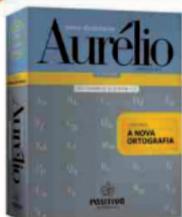
John Adair



**Toda ação humana, que se torne positiva ou negativa, necessita de motivação.**

Afinal de contas, o que vem a ser...

## **MOTIVAÇÃO?**



### **MOTIVAÇÃO**

no dicionário:

**Do Latim:**

*"motivus"*  
*"movere"*

que significa  
**MOVER**

- ➔ Ato de motivar.
- ➔ Exposição de motivos.
- ➔ Interesse espontâneo por determinada tarefa.
- ➔ Espécie de energia psicológica ou tensão que põe em movimento o organismo humano, determinando um dado comportamento.
- ➔ Processo de iniciação de uma ação consciente e voluntária.

➔ *"Motivação é o conjunto de fatores psicológicos (conscientes e inconscientes) de ordem fisiológica, intelectual ou afetiva, os quais agem entre si e determinam a conduta do indivíduo."*

Aurélio Buarque de Holanda



**Em seu sentido original, a palavra indica o processo pelo qual o comportamento humano é incentivado, estimulado ou energizado por algum tipo de motivo ou razão.**



**Motivo, motor e emoção são palavras que têm a mesma raiz.**

**O comportamento humano é constantemente motivado, como se houvesse sempre um motor funcionando, sem parar...**



Motivação é o que impulsiona as pessoas a agirem de maneiras diferentes umas das outras, de acordo com as convicções individuais, direcionando o comportamento, visando a satisfação de determinada necessidade.

## Caracterização da Motivação:

- É um fenômeno individual
- Tem um “carácter intencional”
- É múltipla (**necessidades, motivos e incentivos**)



**Vejamos alguns pontos intrínsecos ao campo da motivação, que interferem no comportamento pessoal e empresarial:**



O estudo da motivação busca entender quais são as forças que movem as pessoas nas diferentes dimensões do comportamento, pensamento, ação e palavras.

No campo da administração, o estudo da motivação tenta explicar as forças ou motivos que influenciam o desempenho das pessoas em situações de trabalho, ou seja, como funciona a motivação das pessoas voltada para o labor.

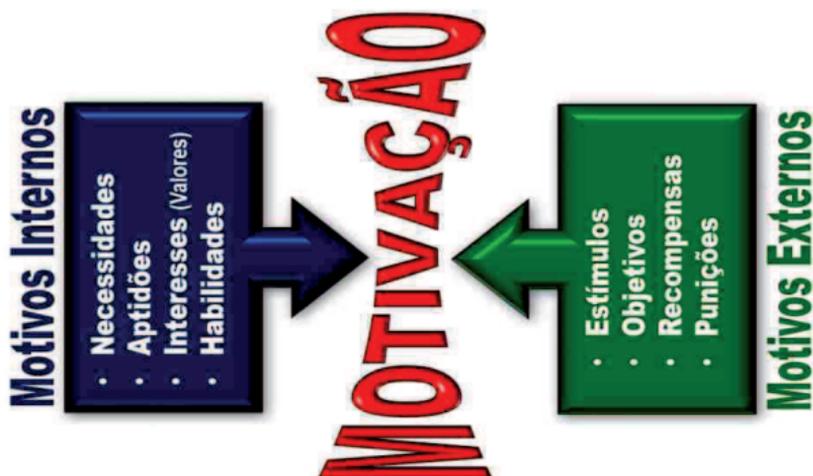


**Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente.**

## A Motivação atua de forma importante no desempenho dos seres humanos.

Ao receber motivos, razões e incentivos para realizar determinada tarefa, o indivíduo apresentará o que se chama de **disposição favorável ou positiva para sua realização.**

**Esta disposição favorável para realizar o trabalho está fundamentada em dois fatores essenciais:**



### Motivos Internos:



Os motivos internos fazem com que alguém seja capaz de realizar certas tarefas e não outras; sentir-se atraído por certas coisas e evitar outras; valorizar certos comportamentos e menosprezar outros.

São os impulsos interiores, de natureza fisiológica e psicológica, afetados por fatores sociológicos, como os grupos ou a comunidade da qual se faz parte.

### Motivos Externos:

Os motivos externos são estímulos ou incentivos que o ambiente oferece, ou ainda objetivos que alguém persegue.

Os motivos externos satisfazem necessidades, despertam sentimentos de interesse ou representam recompensas desejadas. São motivos externos todas as recompensas e punições oferecidas pelo ambiente, os padrões estabelecidos pelo grupo de colegas, os valores do meio social, as oportunidades de carreira e muitos outros componentes dentro da situação de trabalho.



A Terceira lei de Newton, ou Princípio da **Ação e Reação**, afirma:

"Se um corpo faz uma força em outro, imediatamente ele receberá desse outro corpo uma força de igual intensidade, igual direção e sentido oposto à força aplicada."

É uma das grandes leis da física e com certeza indiscutível, há provas suficientes na prática e na vida que comprovam essa lei. Encaixando a Motivação nesta ótica, teremos:



## MOTIVAÇÃO

Provocar a Ação

Ação ..... → REação



"Viver é isso: Ficar se equilibrando o tempo todo, entre escolhas e consequências."

Sartre, filósofo, escritor e crítico francês.

**"A felicidade não está em fazer o que a gente quer, mas sim em querer o que a gente faz."**

Sartre, filósofo, escritor e crítico francês.

O comportamento humano é motivado por estímulos interiores chamados necessidades, ou seja, estados de carência.

As pessoas agem para satisfazer estes estados de carência. Por exemplo, a fome é uma necessidade que motiva o organismo a procurar alimento.

Quanto mais forte a necessidade, maior o empenho na busca do objetivo.

Uma vez que a necessidade é satisfeita, o organismo passa por um momento de saciedade ou satisfação e o estímulo deixa então de existir.

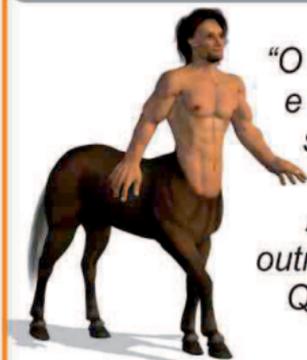
Quando ela buscar o poder, irá trabalhar intensamente no sentido de atingir um nível de hierarquia cada vez maior ao longo de sua carreira.

Assim, a necessidade de poder irá direcionar todos os seus passos, tanto na carreira, como na vida pessoal.



É muito importante conhecermos os aspectos teóricos da motivação. Vamos ver alguns teóricos e seus estudos e observações sobre o comportamento Humano.

## “Uma Teoria da Motivação”



*“O homem é um animal voluntarioso e raramente chega a um estado de satisfação completa a não ser por um breve período de tempo. Assim que um desejo é satisfeito, outro aparece para ocupar seu lugar. Quando esse é satisfeito, um outro ainda vem à tona, etc.*

*É Característico do ser humano ao longo de toda a sua vida que ele esteja praticamente o tempo todo desejando alguma coisa. Então deparamos com a necessidade de estudar as relações de todas as motivações entre si e deparamos concomitantemente com a necessidade de parar e considerar as unidades motivacionais isoladas para alcançar a compreensão mais ampla que buscamos.”*



Este trecho do artigo foi publicado em 1943 nos EUA e a partir dele, muitos teóricos começaram a aprofundar os estudos sobre esta variável humana: **Motivação**

O mundo está cada vez mais competitivo em todas as áreas do comportamento e isso exige altos níveis de motivação das pessoas.

Seres humanos motivados tanto individualmente quanto em grupo, tendem a proporcionar melhores resultados.



As empresas estão valorizando cada vez mais o comprometimento das pessoas.

Os colaboradores comprometidos é que vêm sendo convocados para fazer parte das soluções e é exatamente neles que as empresas mais tendem a investir. A **motivação**, por sua vez, é a **chave do comprometimento**.

Identificar fatores capazes de promover a motivação do indivíduo e da equipe, dominar as técnicas e conhecer as teorias que embasam a motivação é primordial para o profissional e para os gestores.

# MOTIVAÇÃO

## Aspectos Teóricos:

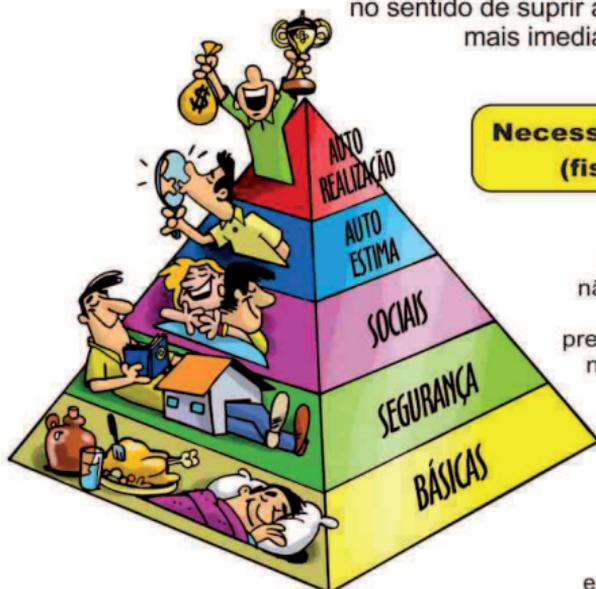
Várias teorias foram levantadas acerca da motivação e do que ela é. Três delas, em particular, mantiveram credibilidade por um certo tempo, e acabaram por criar uma apresentação concisa, embora completa, sobre o assunto:

“A pirâmide de necessidades”, de Maslow  
“A teoria dos dois fatores”, de Herzberg  
“A teoria da expectativa”, de Vroom

### “A pirâmide de necessidades”, de Maslow

Abraham Maslow, provavelmente o mais conhecido teórico motivacional, foi um psicólogo americano que acreditava que todos os indivíduos apresentavam uma hierarquia de necessidades que precisavam ser satisfeitas.

Maslow estabeleceu que os indivíduos se comportam no sentido de suprir as suas necessidades mais imediatas, que se priorizam na seguinte escala:



#### Necessidades Básicas (fisiológicas):

Alimentação, vestuário e moradia. Se estas necessidades não estiverem satisfeitas o indivíduo não se preocupará com os outros níveis de necessidades.

#### Necessidades de Segurança:

Estar livre dos perigos e das privações. Está relacionado ao emprego e a propriedade.

#### Necessidades Sociais:

Relacionar-se com outros, estar inserido em um grupo, constituir sua família.

#### Necessidades de Autoestima:

Ser reconhecido por outras pessoas pelo seu trabalho bem feito, autoconfiança, ocupação de destaque no seu trabalho e valorização pessoal.

#### Necessidades de Autorealização:

Se refere em atingir o máximo potencial, em que o indivíduo se torna e ou alcance suas realizações e objetivos.

No entanto, se as necessidades situadas em um nível inferior deixam repentinamente de ser atendidas, o indivíduo direcionará novamente sua motivação para elas.

Em síntese, é preciso que as pessoas percebam o quanto as suas necessidades, desde as básicas, de segurança e sociais até aquelas que impactam a sua autoestima e autorrealização, estão sendo atendidas.



## “A teoria dos dois fatores”, de Herzberg

A teoria desenvolvida por Frederik Herzberg, que também contribuiu para o estudo da motivação, divide o comportamento humano conhecido como: Fatores Higiênicos e Fatores Motivacionais.

### Fatores de Higiene:

São fatores relacionados com as condições do ambiente, não produzem nenhum crescimento nas respostas do trabalhador, mas evitam perda de desempenho, causada por restrição do trabalho.

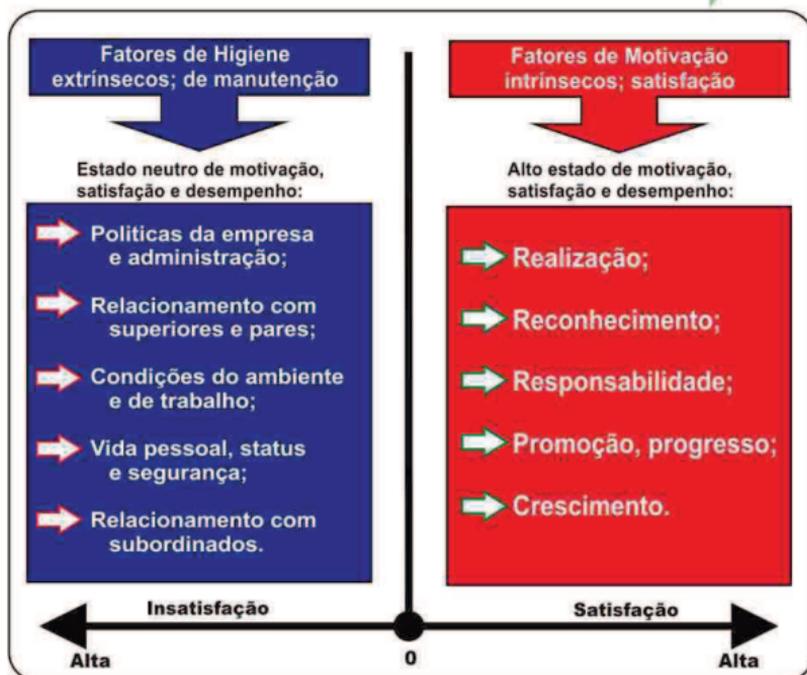
### Fatores de Motivação:

Se relacionam ao conteúdo do cargo e provocam satisfação nas pessoas com o seu trabalho, sendo necessários para manter a satisfação e alto desempenho no cargo.

São fatores que por si só não são suficientes para promover a motivação das pessoas, mas precisam ser satisfatórios para não desmotivá-las.

Assim, são fatores que se originam do ambiente em que as pessoas estão e as condições que elas desempenham no local de trabalho.

Mas, pode provocar insatisfação caso não sejam suficientes e se não forem atendidas, sendo que as pessoas não se sentirão motivadas. São fatores extrínsecos já que se originam de fatores externos à pessoa.



Herzberg acreditava que o trabalho, em si, é o principal motivador no ambiente de trabalho, e que todas as outras influências possíveis são de importância secundária.



## “A teoria da expectativa”, de Vroom

A teoria desenvolvida por Victor H. Vroom, que também contribuiu para o estudo da motivação, utilizou as duas teorias anteriores mencionadas, a teoria de Maslow e a teoria de Herzberg.

Para ele, existem duas partes que compõem a motivação:

**Os desejos individuais e as expectativas de alcançá-los.**

Ele utilizou a palavra “**valência**” para descrever o nível de um desejo em particular: um alto nível de valência indicava um desejo forte, enquanto que um nível baixo sugeriria que o desejo tinha menor importância para a pessoa, a ponto de este ser uma causa pouco provável de alguma motivação.

No entanto, se um alto nível de “**valência**” age como motivador, o indivíduo também precisa sentir que esse desejo específico pode ser satisfeito.

**Valência é a importância colocada na recompensa.**

**Expectativa é a crença de que os esforços estão ligados à performance.**



**VALÊNCIA X EXPECTATIVA**



**MOTIVAÇÃO**



**RESULTADOS**



**SATISFAÇÃO**

**Valência e Expectativa, resultam na motivação.  
Se um desses fatores não existe, a motivação se vai.**

Falando de forma clara, todas as teorias são válidas, embora cada uma delas tenha sua própria abordagem e dê mais ênfase a alguns fatores do que a outros.

Contudo, você tem a responsabilidade de analisar o seu comportamento e atitudes para perceber o que se faz necessário para ir caminhando sempre com objetivos claros e vontade de realizá-los.



Há muitas pessoas que afirmam que a motivação só vem de dentro, ninguém motiva ninguém... Será? Acredito que possamos despertar no outro a sua vontade... logo somos influenciados (motivados) pelos outros...



Professor John Adair (nascido em 18 maio de 1934) é um acadêmico britânico que é uma liderança, teórico e autor de 40 livros (traduzidos para 18 idiomas) sobre as empresas e lideranças.

Em um de seus livros: "**Liderança e Motivação - A regra do meio a meio e os oito princípios fundamentais para motivar as pessoas**", o autor enfoca bem este lado do comportamento humano. John Adair apresenta um gráfico que ilustra a inter-relações de uma forma bem simples.



Interação das necessidades

Se você coloca uma moeda sobre o círculo da **TAREFA**, ela imediatamente cobrirá também partes dos dois círculos. Resumindo, a falta de uma tarefa ou o fracasso em realizá-la afetará a manutenção da equipe e o indivíduo, reduzindo a satisfação dos envolvidos.



Colocando a moeda no círculo da equipe ele irá cobrir parte dos outros dois círculos. Isto implica que sem a harmonia da equipe, o indivíduo irá sofrer as pressões do grupo e a tarefa provavelmente não será executada de forma satisfatória e irá desencadear a desmotivação do indivíduo.

**“O trabalho em equipe é um malabarismo constante entre o interesse próprio e o interesse do grupo”.**

Susan Campbell



Isolando o indivíduo, todo o processo é comprometido, minando a equipe e a tarefa. O equilíbrio e a motivação individual estão inter-relacionados e quando há harmonia, a motivação e o comprometimento ficam aflorados e a satisfação é visível.

**“Tudo que é realmente grande e inspirador é criado pelo indivíduo que pode trabalhar em liberdade.”**

Albert Einstein

**Portanto, esses três círculos entrelaçados ilustram a questão geral de que cada área de necessidade exerce uma influência sobre as outras duas: Elas não formam compartimentos estanques.**

Jonh Adair



Somos frutos do meio, logo a motivação não vem somente do interior do ser humano, parte recebe influência do meio, em especial da liderança encontrada lá.

50 por cento da motivação vem de dentro da pessoa e 50 por cento provém de seu ambiente.

Não significa identificar exatamente na proporção, É uma aproximação e uma ilustração indicando que sofremos interferência do meio e das pessoas que convivemos.

**“A máquina pode fazer a tarefa de cinquenta homens comuns. Máquina nenhuma é capaz de fazer o trabalho de um homem extraordinário.”**

Elbert Hubbard

“Se você não é parte da solução, então é parte do problema.”

Eldridge Cleaver



A regra do meio a meio é um convite a assumir sua participação no relacionamento motivacional certo. Reforçando, essas não são proporções científicas.

**A regra apenas indica o quanto cada contribuição é substancial, não importa o quanto faça a outra parte.**

A regra do meio a meio desafia o líder, a equipe e o indivíduo a fazer certo a sua parte antes de criticar a qualidade e contribuição da outra parte.

**Somos influenciados e somos influenciadores, temos poder de mudar o cenário onde estamos inseridos.**



Reforçando a tese, o Grupo Molejo gravou uma música que ilustra bem este pensamento:

**Na música do Grupo Molejo:**



**Vou não, quero não, posso não, minha mulher não deixa não, não vou não, quero não...**

**(Influenciado - Desmotivado)**

Tem gente assim, não tem vontade própria, só faz o que os outros querem, falta iniciativa.

**Vou sim, quero sim, posso sim, minha mulher não manda em mim, eu vou sim, quero sim...**

**(Influenciador - Motivado)**

Tem gente assim, ninguém manda nele, só faz o que ele quer, quer impor sua vontade.



## Reflexões:

Motivação?  
Felicidade?



**“A melhor maneira de se ser feliz é contribuir para a felicidade dos outros.”**

Confúcio



**“Acredito que o objetivo da nossa vida seja a busca da felicidade. Isso está claro. Quer se acredite em religião ou não, quer se acredite nesta religião ou naquela, todos nós buscamos algo melhor na vida. Portanto, acho que a motivação da nossa vida é a felicidade.”**

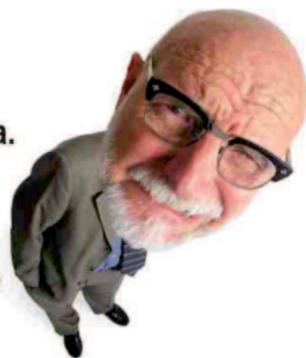
Dalai Lama

**“O sofrimento é o intervalo entre duas felicidades.”**

Vinicius de Moraes

**“É claro que apesar dos anos de experiência a gente sente medo, fica tenso, vem o friozinho na barriga. Mas essas coisas servem para nos dar motivação. Não é aquele medo que te intimida, mas que te dá coragem para superar os desafios.”**

Carlos Alberto Parreira



**“Acredite, corra atrás, a única coisa que existe entre você e o seu sonho é o seu medo.”**

Autor desconhecido



**“É graça divina começar bem. Graça maior é persistir na caminhada certa. Mas a graça das graças é não desistir nunca.”**

Dom Hélder Câmara

**“Maior que a tristeza de não haver vencido é a vergonha de não ter lutado.”**

Rui Barbosa



Rui Barbosa

Uma pergunta intrigante:

O que **MOTIVA** ou **DESMOTIVA**



Cada um tem seus motivos e razões,  
o importante é você conhecer você...

A Motivação vem por:



De uma forma ou de outra voce será  
MOTIVADO....



Se for para buscar a Motivação,  
que seja pelo AMOR... É hora de ser Feliz!

**“O homem não é senão o seu projeto, e só existe na medida em que se realiza.”**

Sartre, filósofo, escritor e crítico francês.

**A Motivação é um fator importante a ser considerado para se elevar a capacidade produtiva.**



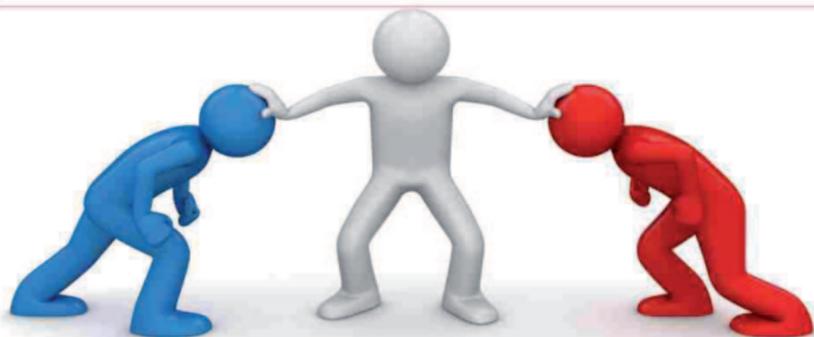
## **Coelho & Tigre**

**"Por que o tigre nunca alcança o coelho?  
Por que o tigre corre pelo almoço e  
o coelho corre pela vida".**

(Leo Imamura - Mestre de Kung Fu).

Vamos refletir por um momento sobre esta frase. Provavelmente, o tigre saiba que não vale a pena gastar mais energia na caçada do que o resultado (o coelho) vai proporcionar. Já o coelho não tem escolha a não ser dar o máximo.

**O tigre tem outras presas, o coelho tem uma vida só!  
Existem graus de motivação!**



**Duas pessoas não perseguem necessariamente o mesmo objetivo no mesmo momento. O problema das diferenças individuais assume importância preponderante quando falamos de motivação.**

O indivíduo precisa suprir suas necessidades para motivar-se e alcançar seus objetivos.

Podemos identificar os seguintes tipos de motivação:  
**Motivação Externa, Pressão Social e Automotivação.**

# Tipos de Motivação

**Motivação Externa:** A pessoa realiza determinadas tarefas por ser "obrigada", ou seja, são impostas determinações para que essa pessoa cumpra.



É a forma mais "primitiva" de motivação, baseada na hierarquia e normalmente utilizando as punições como fator principal de motivação.

Trata-se de "fazer o ordenado para não ser punido", "cumprir ordens".

## Pressão Social:

A pessoa cumpre as atividades porque outras pessoas também o fazem.

Ela não age por si, mas sim, para acompanhar um grupo e cumprir as expectativas de outras pessoas.



Aqui, estamos falando de "fazer o que os outros fazem para ser aceito, fazer parte do grupo".

## Automotivação:

A pessoa automotivada age por iniciativa própria, em função de objetivos que escolheu.

A automotivação é a convicção que a pessoa tem de que deseja os frutos das suas ações.

É "fazer o que creio ser adequado aos meus objetivos".



**Não existe motivação "certa".**

O ideal seria o alinhamento de todos estes tipos de motivação; pessoas auto-motivadas atuando em grupos coesos, com orientação clara, sólida e coerente.

# Fatores Motivadores

De forma geral, a literatura classifica os principais **motivos humanos** de acordo com os **objetivos gerais**:

## 1- Sobrevivência e Segurança (*motivos de deficiência*)

*Os motivos de deficiência se referem a evitar estados e experiências desagradáveis, perigosos ou indesejáveis.*

## 2- Satisfação e Estimulação (*motivos de excesso*)

*Os motivos de excesso se referem a buscar estados e experiências agradáveis.*

Os fatores motivadores podem ser classificados como:

### Referente ao Corpo:



**Deficiência:** Evitar fome, sede, excesso de calor e frio, fadiga, doenças e outros estados físicos desagradáveis.

**Excesso:** Obter experiências sensoriais agradáveis; prazeres, conforto físico, condicionamento, estética, etc.

"O seu corpo é a base e a metáfora da sua vida, a expressão da sua existência. É a sua Bíblia, sua enciclopédia, sua história de vida. Tudo o que acontece com você é armazenado e refletido no seu corpo. No casamento da carne e do espírito, o divórcio é impossível."

Gabrielle Roth

### Referente a Relações com o Ambiente:

**Deficiência:** Evitar objetos perigosos, feios e desagradáveis; buscar objetos necessários para a segurança e sobrevivência futuras; manter um ambiente estável, claro e seguro.



**Excesso:** Obter posses agradáveis; construir e inventar objetos; compreender o ambiente; resolver problemas; jogar; buscar novidades e mudanças ambientais, etc.

"Cada dia a natureza produz o suficiente para nossa carência. Se cada um tomasse o que lhe fosse necessário, não havia pobreza no mundo e ninguém morreria de fome."

Mahatma Gandhi

# Fatores Motivadores

Os fatores motivadores podem ser classificados como:

## Referente a Relações com outras Pessoas:

**Deficiência:** Evitar conflitos e hostilidade interpessoal; manter participação, prestígio, status nos grupos; obter cuidado dos outros; conformar-se aos valores e padrões do grupo; conseguir poder e domínio sobre os outros, etc.



**Excesso:** Conseguir amor, identificação positiva com as pessoas e grupos; ter prazer na companhia de outras pessoas; auxiliar e compreender os outros; ser independente.

«Seja qual for o relacionamento que você atraiu para dentro de sua vida, numa determinada época, ele foi aquilo de que você precisava naquele momento.»

Deepak Chopra

## Referente ao EU:

**Deficiência:** Evitar sentimentos de inferioridade e fracasso na comparação com outros ou com o EU ideal; evitar perda de identidade; evitar sentimentos de vergonha, medo, angústia, tristeza, etc.



**Excesso:** Obter sentimentos de auto-respeito e autoconfiança; exprimir-se; ter sentido de realização; sentir-se desafiado; estabelecer valores morais; descobrir lugar significativo do EU no universo.

"Questionar nossas limitações é o que derruba as muralhas da vida - nos negócios, nos relacionamentos, entre países. Creio que todo o progresso humano é precedido por novas perguntas."

Anthony Robbins

"A vitória não pertence aos mais fortes, mas sim aos que a perseguem por mais tempo!"

Napoleão Bonaparte

**“Somos o que repetidamente fazemos.  
A excelência não é um feito, mas sim um hábito”.**  
Aristóteles

Um dos componentes do comportamento humano é a FRUSTRAÇÃO, que tem um efeito negativo em nossas atitudes, que tende a diminuir nossa motivação.

**Frustração é o resultado de necessidades não atendidas. Ela também pode ser um impulso poderoso para a ação humana. Diversos tipos de comportamentos no ambiente de trabalho são produzidos pela frustração.**

Vejamos alguns exemplos:

### **Fuga ou compensação:**

Quando não se consegue satisfazer a uma necessidade, que se torna cada vez mais intensa, a pessoa fica intensamente frustrada e ansiosa.

Como consequência desta frustração, pode ser que ela adote um comportamento de fuga ou compensação.

**Comportamentos deste tipo são:**

➔ **A procura de outro emprego ou profissão, principalmente quando não há possibilidade de progresso no emprego atual.**

➔ **Focar nos pontos fracos do trabalho, procurando justificativa para a sua infelicidade momentânea.**



**Não tente descobrir o motivo da minha felicidade,  
pois a sua frustração será maior.  
Descubra o que possa realmente te fazer feliz.**

Gardenia Bitencourt

## Resignação:



A resignação ocorre quando um grupo ou pessoa se deixa abater pela frustração e se entrega a um estado de desânimo ou fatalidade (*eu desisto, não adianta lutar, é assim que tem de ser*). Como todas as saídas parecem estar fechadas, a pessoa então se rende.

Numa situação de trabalho, a resignação manifesta-se por meio da apatia, da depressão e do desinteresse pela organização e seus objetivos.

**"Senhor, dai-me força para mudar o que pode ser mudado...  
Resignação para aceitar o que não pode ser mudado...  
E sabedoria para distinguir uma coisa da outra."**

São Francisco de Assis

## Agressão:

A agressão apresenta uma forma de ataque físico ou verbal, associada a um sentimento de ira e hostilidade.

Pode ser um palavrão, um chute na parede, ou ainda um martelo que o operário deixa cair do edifício em construção sobre a cabeça do engenheiro chefe, ou do mestre de obras.

Quando não é possível descarregar a agressão contra o objeto ou pessoa que o provocou, o indivíduo frustrado pode adotar um comportamento de substituição ou de deslocamento: o general repreende o coronel, que repreende o major, e assim por diante, até que o soldado chuta o cachorro do quartel.



**Uma agressão verbal pode ser tão pior quanto uma agressão física, assim como um silêncio pode magoar tanto quanto uma simples palavra.**

Kheylla Santos

# MOTIVAÇÃO

“O único homem que nunca comete erros é aquele que nunca faz coisa alguma. Não tenha medo de errar, pois você aprenderá a não cometer duas vezes o mesmo erro.”

Theodore Roosevelt

O que acontece a muitos profissionais é a falta de motivação quando chegam a uma certa etapa de sua carreira e é nessa hora que ele precisa encontrar força interior para lutar e seguir em frente. Nesta busca, cuidado com o que você fala...



## "Há poder em suas palavras."

Don Gossett

Temos poder para direcionar a nossa vida pessoal e profissional, logo, tome muito cuidado com o que você fala no seu dia-a-dia, pois a nossa **AÇÃO** está relacionada com as nossas palavras.

Vamos aprender palavras de **AÇÃO** que irão contribuir com a nossa **motivAÇÃO** diária.

*"As palavras só têm sentido se nos ajudam a ver o mundo melhor. Aprendemos palavras para melhorar os olhos."*

Rubem Alves

# DeterminAÇÃO

Ato de permanecer firme num objetivo. Condição mental de superar a frustração e continuar perseguindo o objetivo a que se propuseram.



Para se chegar em algum lugar é preciso estabelecer um propósito e saber qual caminho que se deseja percorrer.

Pense sobre quais são seus objetivos pessoais e profissionais e trace metas para que consiga alcançá-los. Escreva-os em algum lugar que consiga sempre revisar e analisar o que está faltando para que consiga o que deseja.

*"Lute com determinação, abrace a vida com paixão, perca com classe e vença com ousadia, porque o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muito bela para ser insignificante."*

Charles Chaplin

# ImaginAÇÃO

Faculdade de representar objetos e situações pelo pensamento: ter uma imaginação viva.

Faculdade de inventar, criar, conceber.

Resultado da faculdade de imaginar.



Imaginação não é sinônimo de criatividade, é apenas colocar imagens em movimento ... imagens em ação

Não é errado pensar grande.

Você precisa mirar no alto para tentar chegar o mais perto possível.

Coloque alguns desafios em seus objetivos, algo que te assuste a princípio mas que te traga extrema satisfação ao conseguir atingi-lo. O importante é sair da zona de conforto e arregaçar as mangas.

**“Sejam quais forem os nossos desejos, sejam quais forem os ditames das nossas paixões, os fatos não poderão ser alterados, a lei não pode se curvar aos desejos incertos, à imaginação e aos temperamentos caprichosos dos homens”**

John F. Kennedy

# ValorizAÇÃO

**Agregar valor a alguma coisa, dar valor.**

**Reconhecer a importância de algo. Melhorar.**

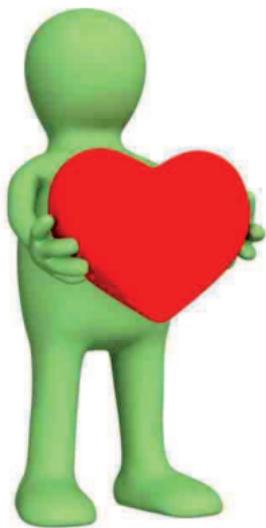
Seus valores devem permear seus objetivos e você precisa valorizar tudo que é importante para conseguir alcançá-los.

O seu tempo deve ser valorizado e equilibrado, para que você não viva apenas para o trabalho e se esqueça de seus amigos, família, do lazer e de você mesmo.

Valorize cada momento que passar com aqueles que ama.

Seja você mesmo.

Faça coisas que sempre gostou de fazer como praticar atividades físicas, ler livros, ouvir música, ir à igreja, ver um bom filme.



**“Somente aqueles que serão vendedores de ações no futuro próximo deveriam ficar felizes com sua valorização.”**

Warren Buffett

## Comemoração



**Vibrar, festejar suas conquistas, lembrar dos grandes feitos. reconhecer o esforço empregado no alcance de um objetivo.**

A cada vitória agradeça muito e comemore. A vida é feita de conquistas.

Vibre com suas realizações, pois isso será um grande estímulo e motivação para futuras realizações.

Lembre-se das pessoas que colaboraram para seu êxito, Agradeça as pessoas que o cercam e que em sua grande maioria ficam alegres com suas Vitórias.

Esteja aberto para o lado bom de suas conquistas e liberte-se!

“A palavra comemorar remete quase sempre ao verbo festejar; entretanto, comemorar significa memorar com outros, ou, em outras palavras, lembrar junto, o que não implica em ser, com exclusividade, uma recordação festiva.”

Mário Sérgio Cortella

## Relação



**Estabelecer relação ou analogia entre coisas diferentes.**

**Travar conhecimento com pessoas, fazer amizades, manter relações, vínculo. Referência, relacionamento.**

É preciso conversar com as pessoas e aprender com elas.

Aproveite as oportunidades de conversar com pessoas diferentes do seu círculo de amizades e relacionamentos. Converse com pessoas bem sucedidas e se inspire em suas histórias.

Peça feedback e saiba ouvir e interpretar todas as críticas de forma construtiva e positiva.

“Amizade é quando você encontra uma pessoa que olha na mesma direção que você, compartilha a vida contigo e te respeita como você é!”

Renato Russo

## Organiza**AÇÃO**

Ação ou efeito do organizar, de pôr a funcionar. Estado do que se acha organizado. Preparação.

**Não deixe nada para depois:  
Não seja um procrastinador\*!**

\*(Moroso, preguiçoso, deixar para outro dia.)



De nada adianta passar as tarefas de hoje para amanhã e muito menos adiar as suas decisões. Não acumule muitas tarefas pois assim você pode acabar se perdendo. Há pessoas que querem abraçar o mundo e acabam não fazendo nada direito. Saiba quais são suas prioridades e o seu limite e então faça o que tenha que fazer da melhor maneira que puder.

**“Com organização e tempo, acha-se o segredo de fazer tudo e bem feito.”**

Pitágoras

## Disciplinariza**AÇÃO**

**“A disciplina é a mãe do sucesso.”**

Ésquilo

O conjunto dos regulamentos destinados a manter a boa ordem em qualquer organização; a boa ordem resultante da observância dos regulamentos. Respeito as leis, regras, normas, organogramas e fluxogramas.



**A disciplina é a maneira de nos mantermos firmes em nossos propósitos. É preciso persistir, lutar e concluir nossos objetivos.**

**Comece algo e termine.** (tenha iniciativa e “acabativa”)

**A sensação de concluir um objetivo motiva e faz as pessoas felizes.**

**Apenas seja organizado e disciplinado, que no final você verá os resultados aparecerem.**

**“A disciplina é a alma de um exército; torna grandes os pequenos contingentes, proporciona êxito aos fracos, e estima toda a gente.”**

George Washington

## DedicAÇÃO

Afeto extremo, devoção para com alguém ou alguma coisa.  
Empenho, amor, responsabilidade.

Em todo o tempo, dedique tempo ao trabalho,  
a sua formação e autoestima.



Confie em você mesmo:

Muita gente não chega aonde quer por falta de confiança e autoestima.

Tem tanta gente que é muito competente, porém, não sabe que é capaz e com isso deixa milhares de oportunidades passar.

É preciso que você “confie no seu taco” e siga em frente. Todos nós possuímos os recursos necessários que necessitamos, portanto, apenas nos basta acreditar nesses recursos e seguir em frente.

**“Se queres assumir em pleno o teu trabalho, não te esqueças de que toda a vocação só se consegue concretizar com muita dedicação.”**

Georges Bernanos

## ExplorAÇÃO

Ir ao descobrimento de; percorrer estudando ou observando, estudar, pesquisar; fazer valer ou produzir; tirar partido ou proveito de.

**Explore todas as oportunidades que possam surgir na sua jornada profissional. Não tenha medo do fracasso e explore meios para vencer os obstáculos.**

**Não tenha medo de fracassar:**

**Todo mundo erra, todo mundo presencia fracassos na vida e nem por isso elas desistem e cruzam os braços. Veja oportunidades nos problemas que aparecerem e não fique apenas se penalizando por algo ou se sentindo a pessoa mais fracassada do mundo.**

**Você precisa ter forças para levantar quando cair e saber aprender com os tombos que levar.**



**“Solução dos problemas apenas restaura a normalidade. Aproveitar oportunidades significa explorar novos caminhos.”**

Peter Drucker

# CapacitAÇÃO

“É preciso estudar muito para saber um pouco.”

Montesquieu

**Quanto mais preparado você estiver, maior será sua confiança e Motivação.**

Participe de cursos, leia muito, isto estimula seu cérebro e amplia seus horizontes profissionais.

O treinamento transforma as boas intenções em ótimos resultados.

**Lembre-se: quem quer busca motivos, quem não quer busca desculpas. Saia da zona de conforto e busque sua especialização.**

**Treinamento**  
peça fundamental  
para todo o  
Profissional



**“A derrota na competição e no treinamento não deve ser uma fonte de desânimo ou de desespero. É sinal da necessidade de uma prática maior e de esforços redobrados.”**

Jigoro Kano

# EducAÇÃO

Desenvolvimento das faculdades físicas, morais e intelectuais do ser humano.

Educação é moeda de ouro, em qualquer lugar do mundo, ela tem valor, já dizia *Padre Antônio Vieira*.

**Com pessoas educadas, todo relacionamento se torna agradável, e dificilmente você se decepciona.**

No seu dia-a-dia, exercite a boa educação, pois ela abre muitas portas e oportunidades para você. **Cumprimente as pessoas sempre com muita energia positiva com um caloroso Bom Dia! Boa Tarde!** Utilize sempre as palavras mágicas: **obrigado, por favor e com licença.** Elas colaboram com a motivação.



**“Sessenta anos atrás, eu sabia tudo. Hoje sei que nada sei. A educação é a descoberta progressiva da nossa ignorância.”**

Will Durant

**“A educação deve ser prioridade acima de todas as prioridades.”**

Sam Nujoma

## EspiritualizAÇÃO

Princípio animador ou vital que dá vida aos organismos físicos; sopro vital, alma.



Somos dependentes da bondade do Criador. Tenha equilíbrio e busque o Senhor, como quer que você o conceba.

**O equilíbrio entre trabalho, família e espírito é determinante para o resultado da sua motivação.**

“Um espírito mesquinho é como um microscópio: aumenta as pequenas coisas, mas impede de ver as grandes.”

Philip Dormer Stanhope

**“Termine cada dia e esteja contente com ele. Você fez o que pôde. Alguns enganos e tolices se infiltraram indubitavelmente; esqueça-os tão logo você consiga. Amanhã é um novo dia; comece-o bem e serenamente com um espírito elevado demais para ser incomodado pelas tolices do passado.”**

Ralph Waldo Emerson

## VocAÇÃO

Chamamento, escolha, predestinação, inclinação, propensão, ofício, profissão, talento.



Qual o seu propósito? Qual sua escolha? Que profissão ou atividade o deixa feliz?

Faça o que te deixa feliz e o resto é consequência...

Exerça sua atividade com muito amor e entusiasmo, você motivado vai irradiar este comportamento a todos que estiverem ao seu lado.

Lembre-se que profissional parado é profissional morto. Coloque Ação na sua atividade, ligue seu motor e busque seus resultados por meio de suas escolhas positivas.

**“Se queres assumir em pleno o teu trabalho, não te esqueças de que toda a vocação só se consegue concretizar com muita dedicação.”**

Georges Bernanos

**MOTIVAÇÃO É AÇÃO &**

**ESCOLHAS**



Você tem a opção da escolha em todas as manhãs.

**Estão em suas mãos o que você vai incorporar no seu dia:**

**Bom Humor x Mal Humor**

**Positivo x Negativo**

**Verdade x Mentira**

**Forte x Fraco**

**Tudo x Nada**

**Sim x Não**

**Qual será a sua escolha?**



**“Você faz suas escolhas, e suas escolhas fazem você.”**

William Shakespeare

## 1

### Motive-se Primeiro



A primeira regra de ouro da motivação é que **você nunca será capaz de inspirar os outros a menos que esteja inspirado primeiro.**

O exemplo é o grande elemento de sedução.

**Somente uma pessoa motivada é capaz de motivar os outros.**

**Motivação é sentida, é praticada!**

#### MOTIVAÇÃO = ENTUSIASMO

**Entusiasmo** (do grego en + theos, literalmente 'em Deus') originalmente significava inspiração ou possessão por uma entidade divina ou pela presença de Deus.

**Atualmente, pode ser entendido como um estado de grande euforia e alegria, refletindo em uma consequente coragem.**

Uma pessoa entusiasmada está disposta a enfrentar dificuldades e desafios, não se deixando abater e transmitindo confiança aos demais ao seu redor.

**O entusiasmo pode, portanto, ser considerado como um estado de espírito otimista.**

Antes de criticar os outros por falta de motivação, pergunte a si mesmo se seu entusiasmo e o seu comprometimento com a tarefa do momento são sinceros, visíveis e tangíveis.



“Nenhum feito notável jamais foi realizado sem entusiasmo.”

Emerson

“Entusiasmo é quando o coração da gente fica todo florido de Deus.”

Ana Jácomo

# 8 Princípios da MotivAção

John Adair

Como manter-se motivado e motivar os outros

## 2 Escolha pessoas que sejam altamente Motivadas

Uma vez que é difícil motivar pessoas que não estejam motivadas, faz sentido escolher aquelas que já estão.



**"Uma grande vontade e pequenos dons são melhores do que grandes dons e nenhuma vontade."**

Bunyan

Ninguém é obrigado a trabalhar com pessoas desmotivadas, mal humoradas, rancorosas, tristes, melancólicas e de mal com a vida.

**"Diga-me COM QUEM ANDAS e eu te direi quem És!"**

Adágio Popular

Para trabalhar ao seu lado e fazer parte do seu ciclo de amizades, escolha pessoas com um perfil diferente, que possam agregar valor a você.



**É preferível que uma pessoa tenha uma grande motivação e pouco talento a um grande talento e pouca motivação.**

Algumas características de uma pessoa motivada:

- Disciplinada
- Constrói relacionamentos inteligentes
- Tem Autoconfiança
- Tem Persistência
- Respeita Normas e Pessoas
- Tem Atitude positiva

**"Ninguém descobrirá a melhor maneira de fazer uma coisa se não ama essa coisa."**

Provérbio Japonês

# 8 Princípios da MotivAção

John Adair

Como manter-se motivado e motivar os outros

## 3

### Trate cada pessoa como um indivíduo

Em todo o mundo existem pessoas semelhantes a nós. Igual, não!

Somos todos diferentes. O que motiva uma pessoa pode não motivar a outra.

Estabeleça um diálogo com cada pessoa para conhecê-las e entender o que elas querem.

A menos que você pergunte à pessoa o que a motiva, o que ela quer, você jamais saberá.

Há tantas maneiras de pensar quanto homens; cada um tem o seu estilo próprio.  
Terêncio

Ouçã as pessoas e lhes dê a oportunidade de expressar as suas esperanças e seus temores.



As pessoas são diferentes umas das outras, têm histórias diferentes, algumas são mais rápidas, outras são mais lentas; umas aprendem mais rápido, outras precisam de um pouco mais de tempo; umas falam mais, são mais sociáveis, outras mais caladas e retraídas, tímidas. Podemos levar ainda em consideração a cultura de cada povo, de cada região, pois os costumes são diferentes. Diante disso, precisamos respeitar a todos, compreendendo as dificuldades e os limites de cada um.

“A dignidade pessoal e a honra não podem ser protegidas por outros. Devem ser zeladas pelo indivíduo em particular.”

Mahatma Gandhi

# 8 Princípios da Motivação

John Adair

Como manter-se motivado e motivar os outros

## 4

### Estabeleça Objetivos Realistas e Desafiadores

É a sua motivação que proporciona um motivo, uma razão convincente para agir na direção da sua meta.



As pessoas são capazes de transcender a si mesmas na busca de ideais superiores e desafiadores.

Se os objetivos forem totalmente irreais, eles irão desmotivar as pessoas; se forem fáceis demais de atingir, por outro lado, elas também não vão se inspirar.

**“Não se deve ir atrás de objetivos fáceis. É preciso buscar o que só pode ser alcançado por meio dos maiores esforços.”**

Albert Einstein

#### A importância dos Objetivos:

- Dão sentido e direção ao caminho a ser seguido;
- **Ajudam a assegurar o empenho;**
- Ajudam a definir detalhadamente as estratégias;
- **Estabelecem padrões de desempenho desejados.**



#### Algumas características dos Objetivos:

- Descrever de forma clara o que se quer obter;
- **Destacar a ação que conduz ao resultado final;**
- Ser explícito quanto à natureza e à direção.

**A esperança é um ingrediente mágico na motivação, mas o segredo de realizar é entrar em ação, ter objetivos!**

# Princípios

# 8ª MotivAção

John Adair

Como manter-se motivado e motivar os outros

## 5

## Lembre-se de que o progresso motiva



Como motivados não somos impulsionados apenas pelas nossas necessidades individuais, mas também pelas necessidades que provêm da tarefa comum. Não queremos terminar o que estamos fazendo. Queremos ir além da tarefa, mais longe, mais rápido, mais eficiente, mais consistente de concluí-la definitivamente”

John Wesley

É verdadeiro que o progresso motiva. Se as pessoas souberem e enxergarem que estão progredindo, isto leva a aumentar seus esforços, investindo mais energia no resultado.

**“Eu aprendi que todos querem viver no topo da montanha, mas toda felicidade e crescimento ocorre quando você esta escalando-a.”**

William Shakespeare

“Você não faz progresso estando em trabalhos secundários, choramingando e reclamando. Você faz progresso implementando idéias.”

Shirley Hufstедdler



**Ordene sua vida que o progresso é consequência.**

**“Podemos escolher recuar em direção à segurança ou avançar em direção ao crescimento. A opção pelo crescimento tem que ser feita repetidas vezes. E o medo tem que ser superado a cada momento.”**

Abraham Maslow

**“A insatisfação é o primeiro passo para o progresso de um homem ou de uma nação.”**

Oscar Wilde

# Princípios 8 da MotivAção

John Adair

Como manter-se motivado e motivar os outros

## 6

### Crie um ambiente Motivador



**Não é o ambiente que faz você; é você quem faz o ambiente!**

Você pode fazer muita coisa para criar um ambiente em que as pessoas se sintam bem e motivadas.

**“O ato criativo manifesta-se em um ambiente em que existem: estímulo mútuo, retorno e críticas construtivas - em uma comunidade de criatividade.”**

William T. Brady

Você não precisa se conformar com o ambiente à sua volta; você pode transformá-lo!

**“Em toda amizade deve-se cultivar o respeito, principalmente se essa amizade nos honra e nos é sã e agradável. Sempre, em todo momento, deve reinar entre amigos um grande respeito.”**

Carlos Bernardo González Pecotche



**O homem tem a capacidade de transformar o meio em que vive.**

**Portanto, Motive-se para o Bem!**

## 7 Ofereça Recompensas Justas

Por que será que a maioria de nós sente tanta necessidade de reconhecimento?

Mesmo quando realiza um trabalho bem feito, original, que lhe proporciona uma satisfação interior, o ser humano não consegue senti-la completamente, se não obtiver como resultado adicional o reconhecimento do mundo.



"Espere o melhor, prepare-se para o pior e receba o que vier".  
Provérbio chinês

Todo trabalho implica esse elemento de equilíbrio segundo o qual damos em relação ao que esperamos receber.

**"A maior recompensa pelo nosso trabalho não é o que nos pagam por ele, mas aquilo em que ele nos transforma."**

John Ruskin



**Segundo Chiavenato (2006),**

A Compensação é a área que lida com a recompensa que o indivíduo recebe como retorno pela execução de tarefas organizacionais.

Cada pessoa transaciona com seu trabalho para obter recompensas financeiras e não financeiras (posição, status, vantagens pelo cargo, etc.)

O importante é oferecer e receber recompensa proporcional ao esforço empregado.

Esta proporcionalidade poderá ser obtida através de um diálogo franco e objetivos bem definidos. Acordar com os envolvidos como será a premiação ou reconhecimento.

**"Se as pessoas são boas só porque temem a punição, e esperam a recompensa, então nós somos mesmo uns pobres coitados."**

Albert Einstein

# 8 Princípios da MotivAção

John Adair

Como manter-se motivado e motivar os outros

## 8

### Mostre seu Reconhecimento



“Somos animais sociais e somos sedentos da estima dos outros. Sem o justo pagamento dos outros nessa poupança especial, é difícil manter nossa autoestima em equilíbrio.”

John Adair

O reconhecimento muitas vezes é um motivador ainda mais importante que o dinheiro.

**“Todos apresentamos mais e melhores resultados se nossos esforços forem plenamente reconhecidos.”**

John Ruskin

Mostrar seu reconhecimento e seu apreço de diversas maneiras. Um *“muito bem”* ou *“obrigado”* ou um *“parabéns”* sinceros podem fazer maravilhas pelo moral da pessoa.



“Meus pais me criaram com muito mais elogios do que críticas. Todos damos o melhor de nós com elogios.

As flores desabrocham quando devidamente regadas e murcham quando isso não acontece, e as pessoas são exatamente como as flores, não importa se você for o executivo chefe ou a telefonista.”

Sir Richard Branson

**“Faça um elogio honesto e sincero”**

Dale Carnegie

# Vamos falar um pouco de:



Dicionário:



## Definições:

- ➔ Aquilo que sucede ou sucedeu; acontecimento.
- ➔ **Resultado.**
- ➔ Conclusão.
- ➔ **Êxito, resultado feliz.**

Eu gosto desta definição: **Resultado.**

Na minha visão, o sucesso é consequência de uma ação muito bem feita em busca de seus objetivos.

Se buscamos o resultado positivo, temos que ter atitudes positivas, fazer muito bem feito, com muito amor e profissionalismo.

Abaixo duas citações; uma de um grande empresário e outra de um líder espiritual, que definem de forma brilhante, de acordo com suas posições e convicções, o que é **sucesso**.

**“Para se ter sucesso, é necessário amar de verdade o que se faz. Caso contrário, levando em conta apenas o lado racional, você simplesmente desiste. É o que acontece com a maioria das pessoas.”**

Steve Jobs, ex presidente da Apple

**“Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Não importa quais sejam os obstáculos e as dificuldades. Se estamos possuídos de uma inabalável determinação, conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho.”**

Dalai Lama

# Sucesso... O que é sucesso?

Fonte: <http://gazetaweb.globo.com/v2/gazetafmarapiraca/mensagem.php?c=110>

O sucesso é algo que não se ganha, é conquistado quando a sinceridade, humildade e perseverança mora dentro de nós.

**Sucesso tem como significado conclusão, resultado bom, acontecimento de grande êxito ou pessoa de grande popularidade.**

Mas sucesso é muito mais que isso.

**Normalmente vemos a palavra sucesso ser muito associada à fama e dinheiro.**



Então apenas os famosos e ricos têm sucesso?

**O sucesso também não é uma herança genética.**

Essa história de "filho de peixe, peixinho é" não é regra.

**A interpretação de sucesso vai muito além de simples palavras e histórias.**

Ninguém ganha sucesso. Ele é conquistado.

**E essa conquista é fruto de uma busca constante.**



**A conquista do sucesso é consequência de atos bem feitos.**

Pode ser em várias áreas, como pessoal e profissional, que são áreas onde a busca pelo sucesso é maior.

**Ao se decidir buscar o sucesso, a primeira etapa já está ganha, pois isso já faz seus atos serem mais corretos e melhores.**

Como tudo o que acontece atualmente, vemos pessoas conquistando o sucesso de forma ilícita. No entanto, esse sucesso é passageiro.



A pessoa que conquista o sucesso de forma natural, não faz sacrifícios.

**E quanto mais natural a busca, mais longo será seu sucesso.**

Para iniciar essa busca, primeiramente é preciso definir seus princípios e objetivos.

**Então, se você quiser conquistar o sucesso, busque-o primeiro dentro de você, para depois mostrá-lo ao mundo!**



# Acreditar e Agir

(autor desconhecido)



Um viajante caminhava pelas margens de um grande lago de águas cristalinas, imaginando uma forma de chegar até o outro lado, onde era seu destino.

**Suspirou profundamente, enquanto tentava fixar o olhar no horizonte. A voz de um homem de cabelos brancos quebrou o silêncio momentâneo, oferecendo-se para transportá-lo. Era um barqueiro.**

O pequeno barco envelhecido, no qual a travessia seria realizada, era provido de dois remos de madeira de carvalho.



O viajante olhou detalhadamente, percebeu haver letras em cada remo. Ao colocar os pés empoeirados dentro do barco, observou que eram mesmo duas palavras.

**Acreditar**

Num dos remos estava entalhada a palavra **ACREDITAR** e no outro, **AGIR**.

Não contendo a curiosidade, perguntou ao barqueiro o motivo daqueles nomes nos remos.

**Agir**

O barqueiro pegou o remo, no qual estava escrito **ACREDITAR**, e remou com toda força.

O barco começou a dar voltas, sem sair do lugar.

Em seguida, pegou o remo em que estava escrito **AGIR**, e remou com todo vigor.



Novamente, o barco girou em sentido oposto, sem ir adiante. Finalmente, o velho barqueiro, segurando os dois remos, movimentou-os ao mesmo tempo, e o barco, impulsionado por ambos os lados, navegou através das águas do lago, chegando calmamente à outra margem.



O barqueiro disse ao viajante:  
- Este barco pode ser chamado de **AUTOCONFIANÇA**.



E a margem é a **META** que desejamos atingir.

Para que o barco da **AUTOCONFIANÇA** navegue seguro e alcance a **META** pretendida, é preciso que utilizemos os dois

remos ao mesmo tempo e com a mesma intensidade: **ACREDITAR e AGIR**.

**Impulsione os remos com força e com vontade, superando as ondas e os vendavais, e não se esqueça que, por vezes, será preciso até remar contra a maré.**



**“Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver.”**

Dalai Lama

**“Chega sempre a hora em que não basta apenas protestar: após a filosofia, a ação é indispensável.”**

Victor Hugo

## Reflexões:

Autor Desconhecido

Um corvo está sentado numa árvore o dia inteiro sem fazer nada.



Um pequeno coelho vê o corvo e pergunta:

– **Eu posso sentar como tu e não fazer nada o dia inteiro?**

O corvo responde:

– **Claro, porque não?**



O coelho senta-se então no chão, debaixo da árvore e relaxa.

De repente uma raposa aparece e come o coelho.

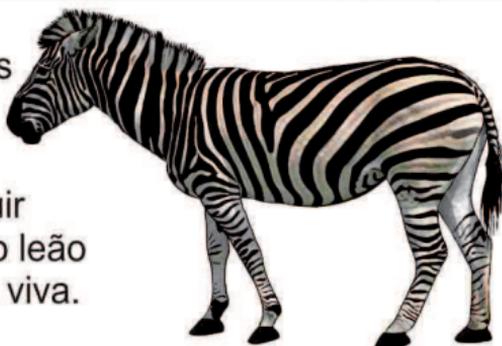


### **Conclusão:**

**Para poder ficar sentado sem fazer nada, você terá que estar no topo.**

Autor Desconhecido

Na África, todas as manhãs, a **zebra** acorda sabendo que deverá conseguir correr mais do que o leão se quiser manter-se viva.



Todas as manhãs, o **leão** acorda sabendo que deverá correr mais que a zebra se não quiser morrer de fome.



### **Conclusão:**

**Não faz diferença se voce é Zebra ou Leão, quando o sol nasce é necessário começar a correr. Portanto amigo, MOTIVE-SE!**

# A Cobra e o Vagalume

Autor Desconhecido



Conta a lenda que certa vez uma serpente começou a perseguir um vagalume.

Este fugia rápido, com medo da feroz predadora, mas a serpente nem pensava em desistir.

Fugiu um dia, e ela não desistia; fugiu dois dias, e nada.

No terceiro dia, já sem forças, o vagalume parou e disse à cobra:

 - Um momento. Posso lhe fazer três perguntas?

 - Não costumo abrir esse precedente para ninguém, disse a cobra, mas já que vou devorá-lo mesmo, esteja à vontade, pode perguntar.

 - Pertença à sua cadeia alimentar ? perguntou o vagalume.

 - Não. Respondeu a serpente.

 - Eu lhe fiz algum mal? Indagou o inseto.

 - Não. Respondeu novamente a cobra.

 - Então, por que você quer acabar comigo? perguntou novamente o inseto.

 - Hhhmm. Não sei... É uma coisa assim, tipo... O negócio é que não suporto ver você brilhar... disse finalmente a cobra.

**MORAL DA HISTÓRIA:** “Se a sua estrela não brilha, não ofusque o brilho dos outros”.

## Desiderata

(do latim, desideratu: Aquilo que se deseja, Aspirações)

Reza a lenda que o texto seguinte foi encontrado em 1692 na Igreja de Saint Paul, em Baltimore, EUA.

A verdadeira história, que não tira nenhum pouco a beleza do texto, é que esse poema em prosa chamado “Desiderata”, termo latino que significa aspirações, foi escrito em 1927 pelo advogado, filósofo e poeta norte-americano Max Hermmann.

Nos anos 60, no auge do movimento hippie, o texto foi parar em São Francisco, na Califórnia, sendo então impresso de diversas formas e espalhado pelo mundo como uma mensagem de paz e amor escrita no século XVII.

Eis o poema na íntegra na sequência...

## **DESIDERATA**

Siga tranquilamente entre a inquietude e a pressa, lembrando-se de que há sempre paz no silêncio.

**Tanto quanto possível sem humilhar-se, mantenha-se em harmonia com todos que o cercam.**

Fale a sua verdade, clara e mansamente.  
Escute a verdade dos outros, pois eles também têm a sua própria história.

**Evite as pessoas agitadas e agressivas: elas afligem nosso espírito.**

Não se compare aos demais, olhando as pessoas como superiores ou inferiores a você: isso o tornaria superficial e amargo.

**Viva intensamente os seus ideais e o que você já conseguiu realizar.**

Mantenha o interesse no seu trabalho, por mais humilde que seja ele, é um verdadeiro tesouro na contínua mudança dos tempos.

**Seja prudente em tudo o que fizer, porque o mundo está cheio de armadilhas. Mas não fique cego para o bem que sempre existe.**

Em toda parte, a vida está cheia de heroísmo. Seja você mesmo. Sobretudo, não simule afeição e não transforme o amor numa brincadeira, pois, no meio de tanta aridez, ele é perene como a relva.

**Aceite, com carinho, o conselho dos mais velhos e seja compreensivo com os impulsos inovadores da juventude.**

Cultive a força do espírito e você estará preparado para enfrentar as surpresas da sorte adversa.

**Não se desespere com perigos imaginários: muitos temores têm sua origem no cansaço e na solidão.**

Ao lado de uma sadia disciplina conserve, para consigo mesmo, uma imensa bondade – ou, seja gentil com você mesmo.

**Você é filho do universo, irmão das estrelas e árvores, você merece estar aqui e, mesmo se você não pode perceber, a terra e o universo seguem cumprindo o seu destino.**

Procure, pois, estar em paz com Deus, seja qual for o nome que você lhe der.

**No meio do seu trabalho e nas aspirações, nos ruídos e confusões na jornada pela vida, conserve, no mais profundo do seu ser, a harmonia e a paz.**

Acima de toda mesquinhez, falsidade e desengano, o mundo ainda é bonito.

**Caminhe com cuidado, faça tudo para ser feliz, e partilhe com os outros a sua felicidade.**



# SOLUÇÕES EM BENEFÍCIOS E PAGAMENTO ELETRÔNICO? NA COOPER TEM!



44 - 3220.5454 | [www.coopercard.com.br](http://www.coopercard.com.br)