

A energia do primeiro dia

Por: Redação Motivação

Você ainda lembra do seu primeiro dia no emprego atual? E das aulas iniciais da academia ou do curso de idiomas? A sua memória pode não ter grandes detalhes, mas você, com certeza, lembra de sua empolgação.

Você dava tudo de si, se esforçava para deslanchar no emprego, na academia ou no curso. E, após alguns dias, como estava o seu ânimo? Provavelmente, diminuiu. Isso acontece porque é comum dedicarmos mais energia quando iniciamos algo e, com o passar do tempo, ele diminui. Cesar Romão chama isso de energia do primeiro dia.

O autor explica no livro *Superdicas para Motivar sua Vida e Vencer os Desafios* o prejuízo de não conservar a energia do primeiro dia. “As pessoas deixam de exercer sua profissão com energia, deixam de conviver com a pessoa com quem estão se relacionando com a energia do primeiro

dia...e logo percebem que as coisas estão longe de acontecer como esperavam.”

Conserve seu ânimo

É importante que as pessoas se esforcem para dar continuidade à empolgação inicial e continuem dando o máximo de si. Agir assim é fundamental para o bem-estar e o sucesso profissional.

Cesar Romão aconselha que você relembre diariamente de como era no início. “Lembre-se a todo momento da alegria de suas primeiras conquistas, da energia do primeiro dia, aquela de quando você venceu alguma dificuldade. Ela não deve ficar no passado, mas em seu coração a todo instante.”

O autor vai além e explica que ao lembrar o ânimo inicial as pessoas conseguem enxergar a vida por ângulos diferentes, percebendo que nem sempre as adversidades são tão grandes, nós é que precisa-

mos encará-las de forma diferente. “Quando olhar a vida que leva hoje usando a energia do primeiro dia, você verá somente a parte positiva de suas atividades. Eis a maneira de usufruir de suas conquistas e de fazer delas instrumentos impulsadores de sua felicidade.”

Priorize para manter o ânimo

Para manter a energia do primeiro dia é importante definir prioridades em sua vida. Determine o que é fundamental e mantenha aceso o seu ânimo. Visite o site: www.motivaonline.com.br, clique na seção Motiva Plus e confira as dicas de Cesar Romão de como definir as suas prioridades.

Para saber mais (livro):

Título: Superdicas para Motivar sua Vida e Vencer os Desafios

Autor: Cesar Romão

Editora: Saraiva

“Para quem não sabe para qual porto ir, não há ventos propícios.”

(Sêneca)