

## Nem tudo é motivação

Escrito por Nádya Tavares  
Quarta, 26 Setembro 2018 00:00

---



Não, motivação não é tudo. O trabalho de um psicólogo ou coach no que diz respeito a performance, não é só incentivar e fazer acreditar, bem como o que se quer do cliente (seja empresário, atleta, treinador...) não é apenas que ande motivado para cima e para baixo.

A motivação oscila e não há problema nenhum. O problema é que, quando há um dia com menos motivação, parece que esse é o maior problema do mundo. A maioria dos pedidos e perguntas que recebo são do género:

- "Estou constantemente desmotivado e não sei o que fazer!"
- "Perco muito rápido a motivação depois de começar um novo objetivo."
- "Gostava de aprender a estar sempre motivado."

Se formos ao core da palavra e definirmos Motivação como Motivo para a Ação, poderia concordar com esta questão da motivação ser a coisa mais importante.

Mas ( e é este "mas" que muda tudo), as pessoas vêm a motivação como aquela força de vontade, energia e boa disposição de todos os dias se querer fazer incansavelmente tudo o necessário pelos seus objetivos.

Isso não existe!

Vão haver dias que vai apetecer menos ou mesmo nada. Vão haver dias em que levantar da cama irá parecer impossível. Vão haver outros dias em que vai parecer tudo tão difícil que parecerá que o mais sensato é desistir. E isso sim, é normal.

## Nem tudo é motivação

Escrito por Nádia Tavares  
Quarta, 26 Setembro 2018 00:00

---

Quando eu treinava em alta competição 7, 8, 9 vezes por semana, eu não ia motivadíssima para todos os treinos. Eu muitas vezes ia cansada, sem energia, sem vontade, a querer ficar em casa, ou a querer fazer outra coisa qualquer com amigos, para variar um pouco. Mas (e este é outra "mas" que muda tudo), eu nunca faltei a um treino por falta de motivação.

Haviam outras coisas que me levavam a fazer o que eu tinha que fazer, coisas que não oscilavam com o tempo:

- Os objetivos que eu tinha;
- Os meus valores como pessoa;
- O compromisso que tinha com as pessoas envolvidas.

Resumindo: Quem eu sou, onde quero chegar, e as pessoas que estavam no mesmo barco que eu, neste caso a minha equipa e treinadores. Isso é que me fazia continuar.

Essas três coisas bem estruturadas, garanto que até nos dias de motivação abaixo de zero, irás ter Motivo para a Ação que desejas ter.

Até para a semana!

---

[Realiza o Programa de Treino Mental Athlete's Mind](#)  
[Lê o Blog da DreamAchieve](#)  
[Ouve o nosso Podcast](#)

---

## **Nem tudo é motivação**

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 26 Setembro 2018 00:00

---

### **Nádía Tavares**

Psicóloga do Desporto  
Top Performance Coach  
ntavares@dreamachieve.pt