

não dependa da sua  
**MOTIVAÇÃO**



Não dependa da sua motivação!

Nossa vida não é linear, ela tem altos e baixos. Há momentos que estamos mais empolgados e outros momentos nem tanto.

E no processo da reconquista não é diferente. Você vive uma montanha russa de acontecimentos e emoções, com altos e baixos, e justamente por causa disso, não poderá depender da motivação ou da sua vontade para poder reconquistar.



## Como assim não posso depender da minha motivação?

Por exemplo, a ex postou uma foto viajando, um story que está bem com amigos; ou você encontrou ela na rua toda produzida e o Zeca Urubu (pensamentos negativos) já começou a falar: “ela irá para um encontro”.

Todos esses fatos podem gerar desmotivação e vários pensamentos negativos. Dessa forma, se você depender 100% da sua motivação, não sairá do lugar, pois não terá vontade de realizar as ações necessárias para a reconquista. Além disso, terá grande chance de agir por impulso e cometer alguns erros que afastarão ainda mais seu amor.

### **Você tem que depender de duas coisas:**

**1º Objetivo:** reconquistar e ter um relacionamento forte e saudável.

**2º Compromisso:** em realizar as ações do processo da reconquista.

Seu objetivo e compromisso guiarão suas ações e pensamentos, independentemente de ter motivação ou vontade.

Motivação é algo que você não tem controle. Não existe um botão que ao acordar você aperta para ter motivação durante o dia.

Com o seu objetivo claro, o compromisso de agir e a busca do autoconhecimento, você se fortalecerá. Ao se fortalecer, você não dependerá da motivação e terá controle emocional para não agir por impulso quando sua motivação estiver baixa.

## **Deixe seus objetivos claros e específicos.**

As pessoas que têm seus objetivos claramente definidos e bem formulados são as que têm mais sucesso no processo da reconquista e em outras áreas da vida.

Muitas pessoas reclamam que tem objetivos na vida, mas nunca conseguem realizá-los. Isso acontece, em sua maioria, pois os objetivos não são claros, não são específicos e não tem um plano de ação.

As perguntas abaixo ajudarão você a traçar objetivos dentro do relacionamento ou em qualquer área da sua vida.

Escreva seu objetivo:

---

---

### **REFLITA:**

- **O seu objetivo está escrito de forma positiva?**

Por exemplo, ao invés de escrever *“não quero mais terminar com meu marido”*, escreva: *“quero entender os motivos de nossas brigas, conversar e resolver os conflitos com meu marido para construir uma relação forte”*. Pense o que você gostaria de fazer com o seu marido ao invés de pensar no que não quer fazer.

- **O seu objetivo depende apenas de você?**

Tenha objetivos que dependam de você, pois você não tem controle do outro.

- **Qual o tamanho do seu objetivo?**

Por exemplo, se você escreve que quer ser feliz, reflita em qual área da vida você quer ser feliz primeiro, já que ser feliz é muito amplo. Divida seu objetivo, assim será mais fácil de entender o que quer e como realizará as ações para atingi-lo.

### **Vamos ao passo a passo para formular os objetivos**

**1º Passo:** qual o seu estado atual em relação ao seu objetivo?

✓ Como você está hoje?

---

Ex: "Estou solteiro"; ou "Estou casada, mas minha relação está fria".

✓ Quais recursos você tem?

---

Ex: "Tenho o curso A Fórmula da reconquista como recurso para ajudar nesse momento"; "Tenho meus amigos/familiares que me ajudam muito a vencer esse momento do fim da relação"; "Tenho disciplina para colocar as ações em prática".

✓ O que está sentindo?

---

Ex: "Estou me sentindo tranquilo". "Hoje acordei desmotivado".

**2º Passo:** Qual o seu estado desejado ao atingir o objetivo?

Como gostaria de se sentir? \_\_\_\_\_

O que gostaria de ter? \_\_\_\_\_

O que você quer fazer? \_\_\_\_\_

Ex: "Gostaria de me sentir leve e com a sensação de dever cumprido. Ter uma relação saudável e segura. Fazer programas de casais com frequência".

**3º Passo:** Como saber se você está indo em direção ao seu objetivo ou que atingiu ele?

Qual a evidência? \_\_\_\_\_

O que você estará fazendo? \_\_\_\_\_

O que você sentirá? \_\_\_\_\_

Que tipos de pensamento você terá? \_\_\_\_\_

Ex: caso seu objetivo seja ter mais controle emocional dentro da relação, então a evidência é você perceber que está mais confiante e não age mais por impulso.

**4º Passo:** onde, quando e com quem você quer esse objetivo?

Qual lugar? \_\_\_\_\_

Qual dia, mês, ou ano? \_\_\_\_\_

Quais pessoas estarão envolvidas? \_\_\_\_\_

**5º Passo:** de que maneira o objetivo desejado afetará sua vida?

De que maneira esse objetivo afetará a sua vida? \_\_\_\_\_

Este objetivo poderá trazer problemas? \_\_\_\_\_

Como afetará as pessoas importantes da sua vida? \_\_\_\_\_

O que você vai ganhar ou perder ao atingir esse objetivo? \_\_\_\_\_

**6º Passo:** o que te impede de atingir o objetivo?

Tem alguma dificuldade ou obstáculo? \_\_\_\_\_

**7º Passo:** quais os recursos internos e externos necessários para atingir o objetivo?

Ex: "Minha dificuldade é ter paciência para viver o processo da reconquista".

É necessário investimento financeiro? Quanto? \_\_\_\_\_

Quais conhecimentos necessários para realizar o objetivo? \_\_\_\_\_

Que tipos de habilidade e atitudes necessita? \_\_\_\_\_

**8º Passo:** plano de ação.

Como chegará no objetivo? \_\_\_\_\_

Quais as atividades que terá que fazer? \_\_\_\_\_

Qual cronograma do plano de ação para atingir o objetivo? \_\_\_\_\_

## **PLANO DE AÇÃO**

Considerando a importância dessa ferramenta, segue de forma mais detalhada para você colocar em prática!

Essa ferramenta é um checklist para atividades que precisam ser desenvolvidas com o máximo de clareza possível. Ela funciona como um mapeamento de funções que estabelecerá um novo comportamento e um novo resultado na sua vida.

É bem simples. Defina um objetivo, seja pessoal, dentro do relacionamento, familiar ou profissional e responda as perguntas do plano de ação. Entenda que você está livre para adaptar as perguntas de acordo com a sua realidade e objetivo, este é apenas um norte para que você alcance o que tanto deseja, mais facilmente.

Então vamos as perguntas do plano de ação:

### **O que?**

1- O que precisa ser feito, efetivamente e na prática, para alcançar seu estado desejado?

2-Quais ações específicas você irá realizar para ir em direção a suas metas e sonhos, ou seja, seu estado desejado?

3- Afinal, qual é o seu estado desejado?



## **Quando?**

- 1- Até quando você pretende atingir a sua meta?
- 2- Estabeleça uma data limite para alcançar o que você deseja.

## **Onde?**

1- Onde suas ações serão realizadas? Escolha quais áreas de sua vida ou em quais locais específicos você irá atuar em direção ao seu estado desejado. Por exemplo: meu sonho tem uma ligação direta com a minha vida pessoal, mas também envolve meu lado profissional, em consequência dos recursos financeiros que eu necessito. Nesse caso, minhas ações acontecerão dentro do meu ambiente de trabalho bem como no ambiente da minha casa.

## **Quem?**

- 1- Quem será o responsável maior para conquistar seu estado desejado?
- 2-Quais pessoas, incluindo você, irão ajudar na conquista dessa meta?
- 3-Você realmente pode contar com mais alguém para dividir essa responsabilidade? Quem?

## **Razão/ Por que?**

- 1- Por que esse resultado é importante para mim?
- 2- Quais sentimentos estão envolvidos nessa conquista?
- 3- Vale a pena abrir mão de alguma coisa?

4- De que especificamente eu posso abrir mão na minha vida e de que eu não vou abrir mão?

### **Como?**

1- Como eu vou conquistar o que eu quero, dentro do tempo estabelecido?

2- Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada

### **Recursos?**

1- Quanto custará esse resultado?

2- Quanto custará de dedicação e foco para conseguir atingir esse resultado?

### **Elementos limitantes?**

1- Faça uma relação de ganhos e perdas em cada ação.

2-Quais são os elementos limitantes "dificultores" e bloqueadores da sua melhor performance?

3- Descreva sinceramente tudo o que pode dificultar o cumprimento das suas tarefas durante esse período.

4- Alguma crença limitante pode te atrapalhar? Qual crença?

5- Você sente algum tipo de bloqueador interno ou externo que pode te impedir de conquistar isso?

## Plano de Ação

**Meta:**

	Medidas Ações (O que?)	Quando	Onde	Quem	Razão, Porque	Como (procedimento)	Quanto R\$	Elementos limitantes	Recursos necessários
1ª									
2ª									
3ª									
4ª									
5ª									
6ª									
7ª									
9ª									

**9º Passo:** Defina a periodicidade que acompanhará todo o processo.

Por exemplo: "vou verificar toda sexta-feira as ações realizadas da semana, os resultados, as melhorias e as próximas ações a serem realizadas".