

**Dacă te simți blocat, împotmolit și lipsit de motivație, iată câteva secrete care te vor ajuta să revii în forță:**

**Retrăiește amintirile pozitive**

Dacă îți este greu să găsești motivația zilnică pentru a te pune în funcțiune în direcția propusă, atunci oprește-te o clipă.

Relaxează-te puțin și încearcă să retrăiești clipele pozitive din momentul realizării unui scop propus anterior.

Amintește-ți sentimentul acela când ai realizat ceva mareț, de care ești foarte mândru.

De ce să nu simți din nou, pe viu, aceleași sentimente, când tot ce ai de făcut depinde de tine? Trebuie doar să-ți îndeplinești obiectivul propus.

**„Dacă vrei cu adevărat să faci ceva,  
vei găsi o cale;  
dacă nu vei găsi o scuză.”**

**Frank Banks**

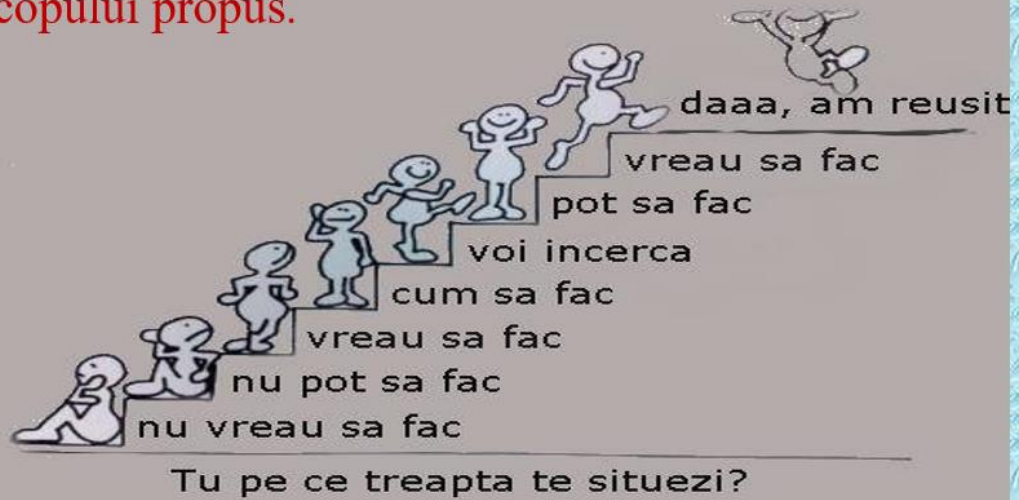
## **Pune-te în mișcare**

- La propriu! Pentru a căpăta energia necesară îndeplinirii unui obiectiv, trebuie să-ți pui sângele în mișcare.
- Concentrează-te pe ceea ce-ți place;
- Fă exerciții;
- Ascultă muzică;
- Meditează

**„Omul înțelept nu-și calculează șansele. El își fixează țelul și apoi îl atinge.”**

**Lao Tse**

Ține minte întotdeauna de ce urmărești îndeplinirea scopului propus.



## ***Doar cine nu muncește, nu greșește***

- **Este normal să greșești**
- Este adevărat. Să nu uiți niciodată acest lucru.
- Motivația îți va fi zdruncinată atunci când o dai în bară. Dar imaginează-ți satisfacția, atunci când vei reuși, în final, să îndeplinești obiectivul respectiv. De neprețuit!