



## Como voltar a ter ânimo

Você está se sentindo desanimado ultimamente? Está se sentindo sem força, sem ânimo para prosseguir? Esse desânimo pode estar relacionado a várias questões como não conseguir terminar um projeto que começou, dar conta de tarefas do dia a dia ou continuar fazendo aquilo que você sabe que é necessário fazer.

Antes de mais nada, saiba que é natural bater esse desânimo de vez em quando. Mas, de onde esse desânimo vem? Ele pode vir da frustração de perceber que ainda não está tendo os resultados que você quer ter.

Geralmente esse desânimo vem porque alguma parte de nós começa achar que não está valendo a pena o esforço que está sendo feito.

É claro que quando o desânimo bate é necessário avaliarmos bem a situação e entender o que esse desânimo quer dizer. Porém, após analisar a situação e entender que o desânimo precisa ser superado para que você tenha mais energia para desenvolver o que precisa, você pode seguir algumas dicas para restaurar o seu ânimo.

### **Como voltar a ter ânimo? 5 Dicas valiosas**

**Pratique respiração consciente**

A respiração consciente é controlar a inspiração e a expiração. É o processo de realmente trazer consciência ao ato de respirar. A respiração consciente é perfeita para nos trazer para o momento presente e assim nos acalmar das tensões.

### **Experimente esse exercício de respiração consciente:**

Vá para um lugar tranquilo. Relaxe seu corpo como puder. Tire a tensão dos ombros, destrave o maxilar, deixe os braços soltos.

Agora inspire e expire pela boca. Repita esse movimento de 10 a 15 vezes.

### **Pratique autocuidado**

Como o nome já diz, se trata do cuidado consigo mesmo. É separar um tempo para cuidar de si. Tomar um banho tranquilo e relaxante. Hidratar o cabelo e o corpo. Tomar um chá ou uma outra bebida que te acalme e te traga conforto.

O autocuidado é tomar qualquer ação pura e simplesmente para se fazer bem. Praticar o autocuidado vai recarregar as suas energias.

### **Faça uma lista dos pontos positivos**

Como vimos inicialmente, o desânimo bate porque alguma parte de nós deixa de ver sentido ou que vale a pena fazer o que estamos fazendo. Então, mostre para essa parte de você quais são os pontos positivos. Faça uma lista do tanto que você já avançou e de como aquilo contribuiu positivamente em sua vida.

### **Faça uma lista de gratidão**

Uma lista de gratidão é algo simples de fazer, mas que pode gerar bons frutos. Assim como a lista de pontos positivos, ela serve para resgatar em você os impulsos que fizeram com que você iniciasse o que quer que seja. O sentimento de gratidão vai agir como uma força motivadora, capaz de te dar um impulso significativo novamente.

Começa a sua lista dizendo "Sou profundamente grata por \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_".

Depois leia a sua lista e sinta o máximo de gratidão possível por cada item lido.

### **Faça afirmações positivas**

Primeiramente, vale que você saiba que as afirmações positivas são uma ferramenta incrível. Trata-se de uma forma preciosa e eficaz de melhorar os nossos sentimentos com relação a alguma coisa. E, a medida que vamos nos sentindo melhor, vamos sentindo o aumento do nosso ânimo, da nossa energia.

### **Exemplos de afirmações positivas para te ajudar a voltar a ter ânimo**

- Os meus sonhos estão vivos.

- A minha força interior vem à tona e preenche todo o meu ser.
- Eu tenho ânimo e coragem de seguir adiante.
- Eu sou abundantemente amado, cuidado, protegido e provido.
- Eu tomo posse da minha força interior agora.
- Minhas forças são renovadas nesse exato momento.

## Conclusão

Sabemos que quando o desânimo bate, as vezes parece que não vamos conseguir continuar, seguir em frente. Porém, é válido que você saiba que você tem toda a força necessária para sustentar e concluir com sucesso os seus projetos. É necessário apenas que você acesse essa força. Recomendamos que você leia [Força interior ou poder interior: desperte facilmente](#).

## Citações úteis para te ajudar a voltar a ter ânimo

Nunca confunda uma única derrota com uma derrota final.

F. Scott Fitzgerald

É mais apropriado que um homem ria da vida do que lamentar.

Sêneca

O pessimista vê dificuldade em todos os momentos. O otimista vê oportunidades em todas as dificuldades.

Winston Churchill

Não tenha medo da vida. Acredite que vale a pena viver e sua crença criará o fato.

William James

Todos os nossos sonhos podem se tornar realidade se tivermos a coragem de persegui-los.

Walt Disney

Comece onde você está. Use o que você tem. Faça o que puder.

Arthur Ashe