

# COMO ENCONTRAR **MOTIVAÇÃO** PARA SE EXERCITAR

O que você vive é parte de suas decisões.  
E já que é você quem escolhe... escolha o seu bem-estar!

## IDENTIFIQUE OBJETIVOS

**para saber o que você deseja alcançar**

Seja o mais específico possível no que você quer (esporte coletivo, artes marciais, dança, pilates, esporte radical etc.), pois é muito difícil atingir um objetivo que você não definiu.

## DESENVOLVA UM PLANO

**e coloque-o em ação**

Todos os dias execute algo que aproxime você do seu objetivo, por mínimo que seja. É importante ter uma imagem mais clara de tudo que você precisa para cumprir o seu objetivo.

## VISUALIZE OS OBJETIVOS

**imaginando-os como missão cumprida**

Tente sempre imaginar os ganhos que virão a cada dia que você combate a sua preguiça e vai se exercitar. Muitos desses benefícios chegarão sem que você perceba.

## RECONHEÇA O QUE JÁ FEZ

**mesmo os pequenos passos que você deu, e continue**

Ainda que as coisas não saiam como você imaginou, se for capaz de enfrentá-los sentirá satisfação. Encontre forma de resolver os contratempos, sem deixar de reconhecer que você pode chegar ainda mais longe se não desistir agora.

## DESCUBRA O MOTIVO

**de alcançar o seu objetivo**

Descubra as razões pelas quais você quer isso (emagrecer, ter mais músculos, ganhar peso, acabar com dores, livrar-se do estresse, mais disposição etc.), então você terá seu "objetivo final".

## COMECE COM O BÁSICO

**e busque as principais informações**

Conheça melhor a atividade à qual queira se dedicar, procure ver onde gostaria de praticá-la e o horário. Sua primeira motivação pode ser pegar o telefone e ligar ou enviar uma mensagem para saber mais sobre a atividade física escolhida.

## SIGA PASSO A PASSO

**sem pensar em desistir**

Ainda que os resultados demorem, não desista. O seu corpo não vai mudar em uma semana de exercício. Com regularidade logo saberá identificar o que mudou em você e em seu corpo.

## VOCÊ É RESPONSÁVEL

**por sua vida**

Você é um ser único e precisa fazer o que é essencial para você e a sua saúde. Ninguém pode fazer isso por você, é seu dever levar seus objetivos a sério e trabalhar para que sejam alcançados.