

e-book

# MOTIVAÇÃO

## DIÁRIA COM

*Erik Penna*

**30 Reflexões  
para inspirar  
o seu dia**



## **Dedicatória**

**Essa obra  
é dedicada a você  
que prestigia  
o meu trabalho,  
seja através  
das palestras,  
dos livros  
ou postagens  
na internet.**

**Meu respeito,  
carinho e gratidão!**

*Erik Penna*



**J**á reparou como uma frase que nos faz sentido tem o poder de mudar o nosso dia, o nosso comportamento e a nossa vida para melhor? Pensando nisso, preparei esse e-book com 30 reflexões comportamentais e inspiradoras.

E ao gostar de alguma frase, não hesite em compartilhar com outras pessoas.

Faça o bem semeando a **POSITIVIDADE**.  
Ficarei ainda mais feliz se você puder marcar na postagem o meu perfil:  
**@erikpennapalestrante**.

**Meu desejo é que você tenha um dia ENCANTADOR.**

**Receba um caloroso abraço**  
do *Erik Penna*.

**Ótima leitura!**

1

“Sem **MOTIVAÇÃO**  
nada grandioso  
acontece”

*Erik Penna*

**Reflexão:**

Sem entusiasmo  
e **MOTIVAÇÃO**  
os dons mais nobres  
permanecem  
improdutivos.

2

# “Tenha **PAIXÃO** pelo hoje”

*Erik Penna*

## Reflexão:

Ansiedade é excesso de futuro, então **CULTIVE** o presente. Não fique pensando apenas no que não consegue fazer, descubra o que você pode fazer de melhor **HOJE**. Viva **INTENSAMENTE** e um dia de cada vez. Menos ansiedade, mais **ALEGRIA** e **PAIXÃO** pelo **AGORA**.

3

“O primeiro **MILAGRE**  
de **JESUS** foi transformar  
água em vinho,  
para que a **FESTA**  
pudesse continuar,  
para que a **ALEGRIA**  
pudesse **REINAR**”

*Erik Penna*

Saiba mais no vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=FeVQAN69ZRY>



**“Tome agora  
uma dose  
de vitamina “O”  
de OTIMISMO  
e siga em frente”**

*Erik Penna*

**Reflexão:**

**OTIMISMO** não é utopia.  
É entender a diferença  
significa ter a **HABILIDADE**  
de encarar as frustrações sem  
que se perca a **CAPACIDADE**  
de ver o lado **POSITIVO**  
dos acontecimentos.

5

“É **FELIZ** aquele  
que se **DIVERTE**  
enquanto bate  
suas **METAS**”

*Erik Penna*

Saiba mais no vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=72EBSvpog4A>



6

“**GRANDE**  
é aquele  
que reconhece  
a **GRANDEZA**  
do outro”

*Erik Penna*

**Reflexão:**

Pratique o reconhecimento.  
**ELOGIAR** não custa nada  
e pode **MELHORAR**  
substancialmente  
a vida do outro.  
Já **ELOGIOU** alguém hoje?

7

**“Está difícil?  
Saiba que é só  
um pedaço do caminho,  
não é o caminho todo.  
E o mais **IMPORTANTE**  
é que **ELE** está no barco  
com você”**

*Erik Penna*

Acesse o vídeo e saiba mais:

<https://www.youtube.com/watch?v=cZ3W1BWYUkE&t=95s>



“Quer ser **FELIZ?**  
Pare de olhar  
para a vida do outro  
e **VALORIZE** as suas  
**CONQUISTAS**”

*Erik Penna*

Reflexão:

Podemos **ALMEJAR**  
sempre algo mais para  
nossa vida, no entanto,  
a base da **FELICIDADE**  
está na percepção  
do que já foi  
**CONQUISTADO.**

**“SÁBIO** é aquele  
que não espera perder  
para só depois dar **VALOR”**

*Erik Penna*

Reflexão:

É permitido **ALMEJAR** melhorias  
em vários aspectos da **VIDA**,  
no entanto, a base da **FELICIDADE**  
consiste em **APRECIAR**  
o que já foi **CONQUISTADO**.

Saiba mais:

<https://www.youtube.com/watch?v=a7qgANtWIM8>



10

“Líder de **SUCESSO**  
é aquele que  
dá o **EXEMPLO**,  
**INSPIRA**  
e **TRANSFORMA**  
pessoas  
e **RESULTADOS**”

*Erik Penna*

Acesse o vídeo e saiba mais:

<https://www.youtube.com/watch?v=8T4LFLgnWhE&t=6s>



“Fazer o que  
**AMA** é um passo  
certo na direção  
do **SUCESSO**”

*Erik Penna*

**Reflexão:**

Quando a gente escolhe  
trabalhar com o que gosta,  
as dificuldades viram **DESAFIOS**,  
os problemas viram **ETAPAS**  
e os **RESULTADOS**  
aparecem mais **FACILMENTE**.

**“A pandemia evidenciou que o mundo precisa de **INOVAÇÃO** tecnológica como também urge por **AFETO, ENCONTROS e EMOÇÃO**”**

*Erik Penna*

### Reflexão:

A tecnologia deve ser um meio, e não um fim. Aposte no ser humano. **VALORIZE** menos a “curtida” virtual, **APRECIE** mais o contato real e humano.

“Seja **CAMPEÃO**  
no trabalho,  
mas não esqueça de ser  
**MEDALHA DE OURO**  
em casa”

*Erik Penna*

### Reflexão:

O tempo que você **DEDICA**  
a alguém ou alguma coisa  
sinaliza a **IMPORTÂNCIA** que  
aquilo tem na sua **VIDA**.

Um trecho bíblico diz:  
“Do que vale ganhar o mundo  
inteiro e perder a sua alma”

Marcos 8-36

“Não adie sua  
**CONQUISTA,**  
a maratona  
começa com  
o primeiro passo”

*Erik Penna*

### Reflexão

Sua **CAMINHADA** pode ser  
de cem quilômetros,  
mas a partir do momento  
que você der  
o **PRIMEIRO PASSO**  
na direção certa,  
a **DISTÂNCIA DIMINUI.**

15



“O que você  
escolhe  
**PENSAR,**  
determina  
como escolhe  
**VIVER”**

*Erik Penna*

---

Saiba mais acessando:  
<https://www.youtube.com/watch?v=kmKTDFFN-iM>



“O aplauso do outro  
é **IMPORTANTE**,  
mas o aplauso mais  
**IMPACTANTE**  
vem do nosso interior”

*Erik Penna*

### Reflexão:

É bom demais escutar as **PALMAS**  
ao nosso redor, mas ter a consciência  
da própria **GRANDEZA**  
é algo singular e **ESPETACULAR**.  
Mais feliz é aquele que precisa  
cada vez menos do aplauso  
que vem de fora.

“A **PRESSA** nos impede  
de olhar nos olhos.  
Na **CORRERIA**,  
tem gente que olha,  
mas não vê”

*Erik Penna*

Reflexão:

Ao **ENCONTRAR**  
hoje as pessoas que você **AMA**,  
permaneça integralmente com elas.  
Deixe um pouco o celular  
de lado e olhe nos olhos,  
**FOQUE** no ser humano.

**“Ou você arruma tempo para cuidar da SAÚDE ou terá que arrumar tempo para cuidar da DOENÇA”**

*Erik Penna*

**Reflexão:**

É melhor **INVESTIR** seu tempo fazendo **ATIVIDADES FÍSICAS** e se **ALIMENTANDO SAUDAVELMENTE** do que gastar horas nas filas de hospitais tratando das enfermidades que poderiam ter sido **EVITADAS**.

“Só é **JUSTO**  
esperar o  
**IMPOSSÍVEL**  
depois que já fez  
todo o **POSSÍVEL**”

*Erik Penna*

Reflexão:

É **FANTÁSTICO** ter a consciência  
que entregou o seu melhor.  
A sorte geralmente acompanha  
quem se **ENTREGA** por inteiro.

20

“Se você  
**NÃO MELHORA**  
todos os dias,  
já começa  
a **PIORAR**”

*Erik Penna*

Acesse o vídeo e saiba mais:

<https://www.youtube.com/watch?v=ravytmzwwknc&t=15s>



21

**“Lamentar  
o passado é infértil.  
Entregue o seu melhor  
no presente  
e **CONSTRUA**  
um futuro diferente”**

*Erik Penna*

**Reflexão:**

Em alguns casos precisamos  
de um instante de escuridão  
para perceber o que realmente  
**“BRILHA”** em nossa vida.

**“PERDOAR**  
**não torna certo**  
**o que o outro te fez.**  
**Te deixa em PAZ**  
**para seguir em frente”**

*Erik Penna*

Reflexão:

Ao **PERDOAR**  
perceberá que  
a sua caminhada terrena  
ficará mais **LEVE** e **FELIZ**.

# “Acordou **SEM META?** Volte a dormir por favor”

*Erik Penna*

Reflexão:

As **METAS** dão **SENTIDO**  
a nossa existência.  
Uma frase do filósofo  
Sêneca diz: “Nenhum vento  
**SOPRA** a favor de quem  
não sabe para onde ir”.

“Muitos querem  
o destino **GLORIOSO**.  
Poucos se dispõem  
a suportar  
a **CAMINHADA**”

*Erik Penna*

Reflexão:

Nem sempre o mais **FÁCIL**  
é o **MELHOR** caminho.  
Aliás, o que é fácil,  
qualquer um faz.  
O que é difícil, somente  
para os **CAMPEÕES**.

25

# “Tem **GANHOS** que não são materiais”

*Erik Penna*

Reflexão:

Por vezes o **GANHO**  
não estará no bolso  
nem na conta bancária.  
Estará na **PERCEÇÃO**  
da alma **NUTRÍDA**  
e **REALIZADA**.

**“AMIGO** de verdade  
é aquele que  
se **ALEGRA**  
verdadeiramente  
com a sua **VITÓRIA”**

*Erik Penna*

Reflexão:

É mais fácil encontrar  
alguém que **ENTREGA** o lenço  
quando estamos chorando  
do que alguém que **VIBRA**  
verdadeiramente  
com a nossa **VITÓRIA**.

**“APRENDER**  
**com os erros dos outros**  
**é mais INTELIGENTE,**  
**mais RÁPIDO**  
**e mais BARATO”**

*Erik Penna*

Reflexão:

Aquele que insiste em **APRENDER**  
somente com os próprios erros,  
torna a caminhada  
mais **CANSATIVA** e **PENOSA**.

28

“**CUIDADO** para que  
a voz negativa  
do outro não vire lei  
em sua **VIDA**”.

*Erik Penna*

Reflexão:

Não permita que alguns influenciadores negativos atrapalhem a sua jornada. Comece o dia com um “**BOM DIA**” animado!

Saiba mais acessando o vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=cyHEeJvqPo0>



**“OTIMISMO**  
**é a propensão que**  
**temos para enfatizar**  
**as coisas BOAS”**

*Erik Penna*

Reflexão:

Ser **OTIMISTA** é decidir  
enaltecer as ocorrências **POSITIVAS**.

Saiba mais em nosso BLOG:

<https://erikpenna.com.br/palestrante-de-motivacao-ensina-7-passos-para-manter-a-motivacao-e-o-otimismo-em-tempos-difíceis/>



30

“A voz que você  
mais escuta é a sua,  
transborde **OTIMISMO**”

*Erik Penna*

Reflexão:

Não há como plantar laranjas e colher morangos. Fale e aja **POSITIVAMENTE** e creia que o MELHOR está por vir. Seja um **SEMEADOR** da **BOA NOVA**.

Saiba mais acessando o vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=IJ2ydJVI6L4>



## **Fale com o autor**

**Eu adoraria saber a frase  
que você mais gostou.  
Quando possível, me envie  
por gentileza um e-mail  
contando a reflexão que mais  
chamou a sua atenção.**

**Aguardo sua mensagem  
no e-mail:**

**[contato@erikpenna.com.br](mailto:contato@erikpenna.com.br).**

**Siga também a gente  
no instagram no perfil  
[@erikpennapalestrante](https://www.instagram.com/erikpennapalestrante)**

**Receba um caloroso abraço  
e tenha um abençoado dia!**

*Erik Penna*

**Conheça outros livros  
do Erik Penna e também  
o curso on-line  
“Número 1 em Vendas”  
acessando o QR code abaixo:**



**[https://erikpenna.com.  
br/produtos-palestrante-  
motivacional-de-vendas-  
erik-penna/](https://erikpenna.com.br/produtos-palestrante-motivacional-de-vendas-erik-penna/)**

-----

**Fotos: Ronaldo Rizutti**