

# Frases

## motivacionais





**Faça hoje alguma coisa que o seu eu do futuro irá se orgulhar.**

**Pare de brigar com você mesmo e comece a brigar por você.**

**Te ensinaram a ser gentil com todo mundo, menos com você mesmo.**

**Nenhuma opinião define quem é você.**

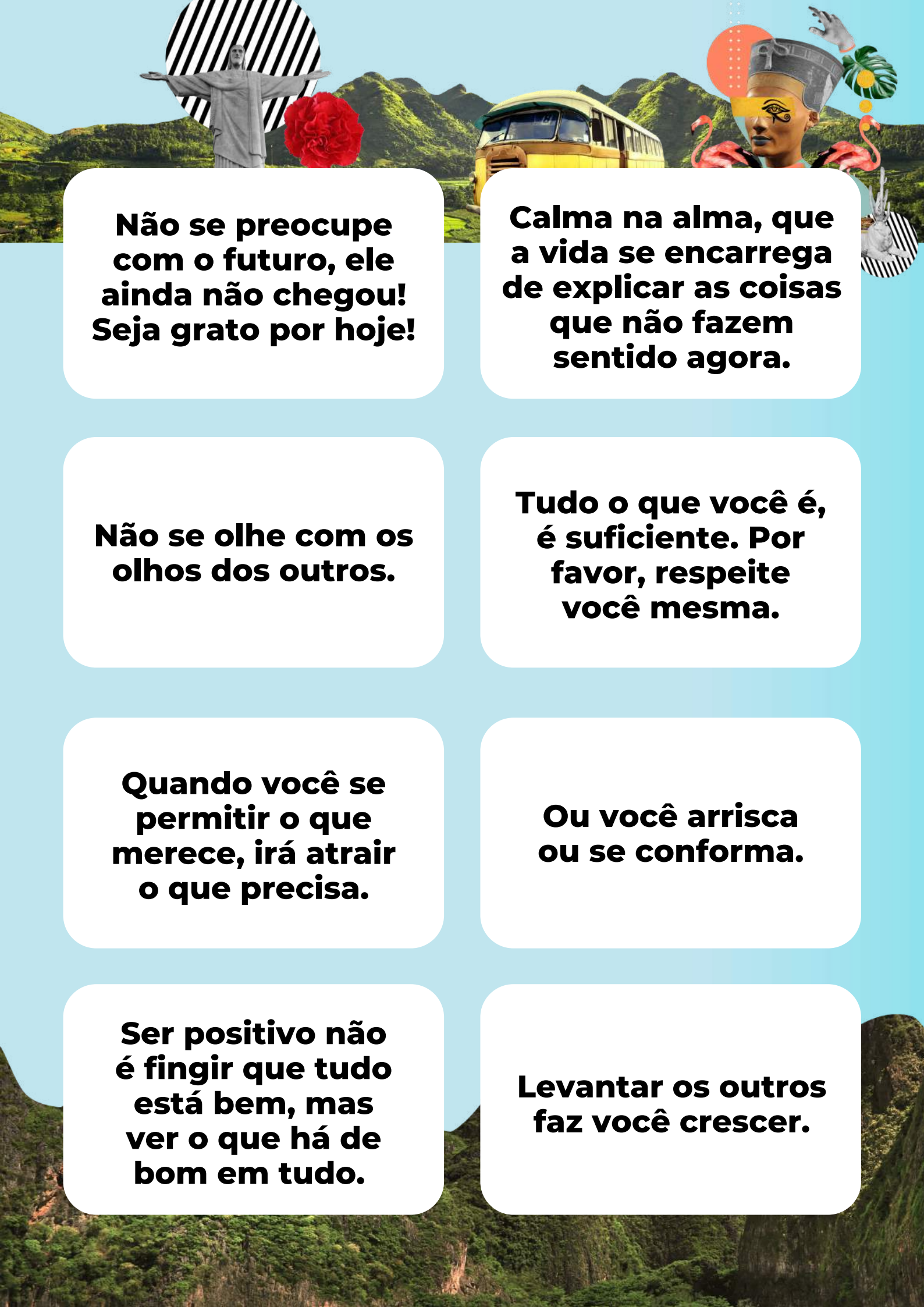
**O progresso pode estar lento, mas ainda sim é um progresso. Não desista.**

**Que seus novos sonhos brilhem mais que seus velhos medos.**

**Novos começos vêm muitas vezes disfarçados de finais dolorosos.**

**Se for para melhor, mude!**





**Não se preocupe  
com o futuro, ele  
ainda não chegou!  
Seja grato por hoje!**

**Calma na alma, que  
a vida se encarrega  
de explicar as coisas  
que não fazem  
sentido agora.**

**Não se olhe com os  
olhos dos outros.**

**Tudo o que você é,  
é suficiente. Por  
favor, respeite  
você mesma.**

**Quando você se  
permitir o que  
merece, irá atrair  
o que precisa.**

**Ou você arrisca  
ou se conforma.**

**Ser positivo não  
é fingir que tudo  
está bem, mas  
ver o que há de  
bom em tudo.**

**Levantar os outros  
faz você crescer.**



**Dê o seu melhor  
e o melhor virá.**

**Viva os  
detalhes.**

**Se as pessoas  
soubessem o peso  
das palavras,  
dariam mais valor  
ao seu silêncio.**

**Seja a  
protagonista da  
sua história.**

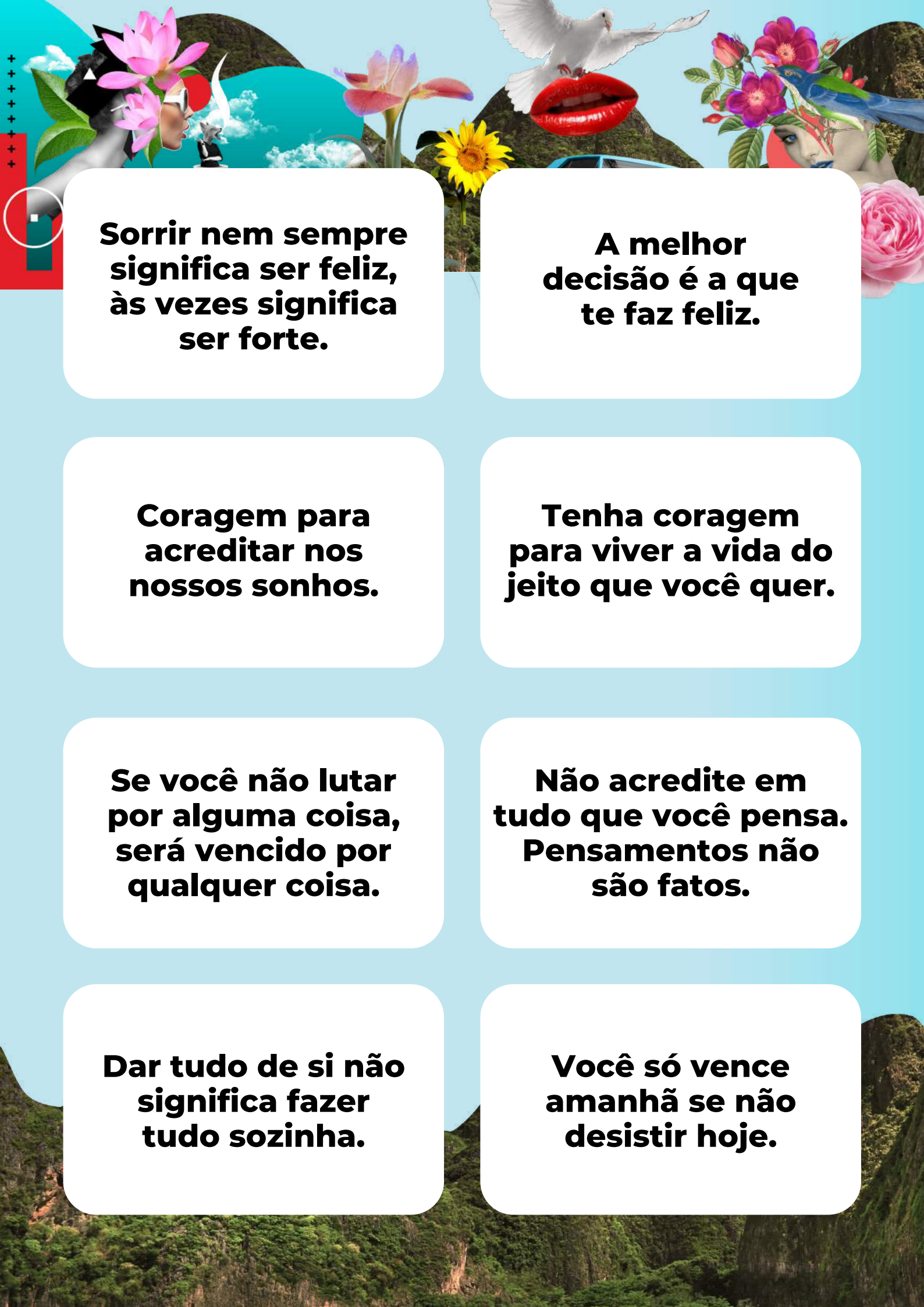
**Encha sua vida  
de aventuras,  
não de coisas.**

**Não se apegue  
ao que te apaga.**

**Seja a sua  
melhor  
companhia.**

**Nenhum sonho é  
grande demais para  
ser realizado hoje.**





**Sorrir nem sempre  
significa ser feliz,  
às vezes significa  
ser forte.**

**A melhor  
decisão é a que  
te faz feliz.**

**Coragem para  
acreditar nos  
nossos sonhos.**

**Tenha coragem  
para viver a vida do  
jeito que você quer.**

**Se você não lutar  
por alguma coisa,  
será vencido por  
qualquer coisa.**

**Não acredite em  
tudo que você pensa.  
Pensamentos não  
são fatos.**

**Dar tudo de si não  
significa fazer  
tudo sozinha.**

**Você só vence  
amanhã se não  
desistir hoje.**



**Veja sempre o  
lado bom em  
todas as coisas.**

**Não se esqueça  
de se apaixonar  
por você todos  
os dias.**

**Não deixe seus  
medos decidirem  
por você.**

**Seja o seu ponto  
de equilíbrio!**

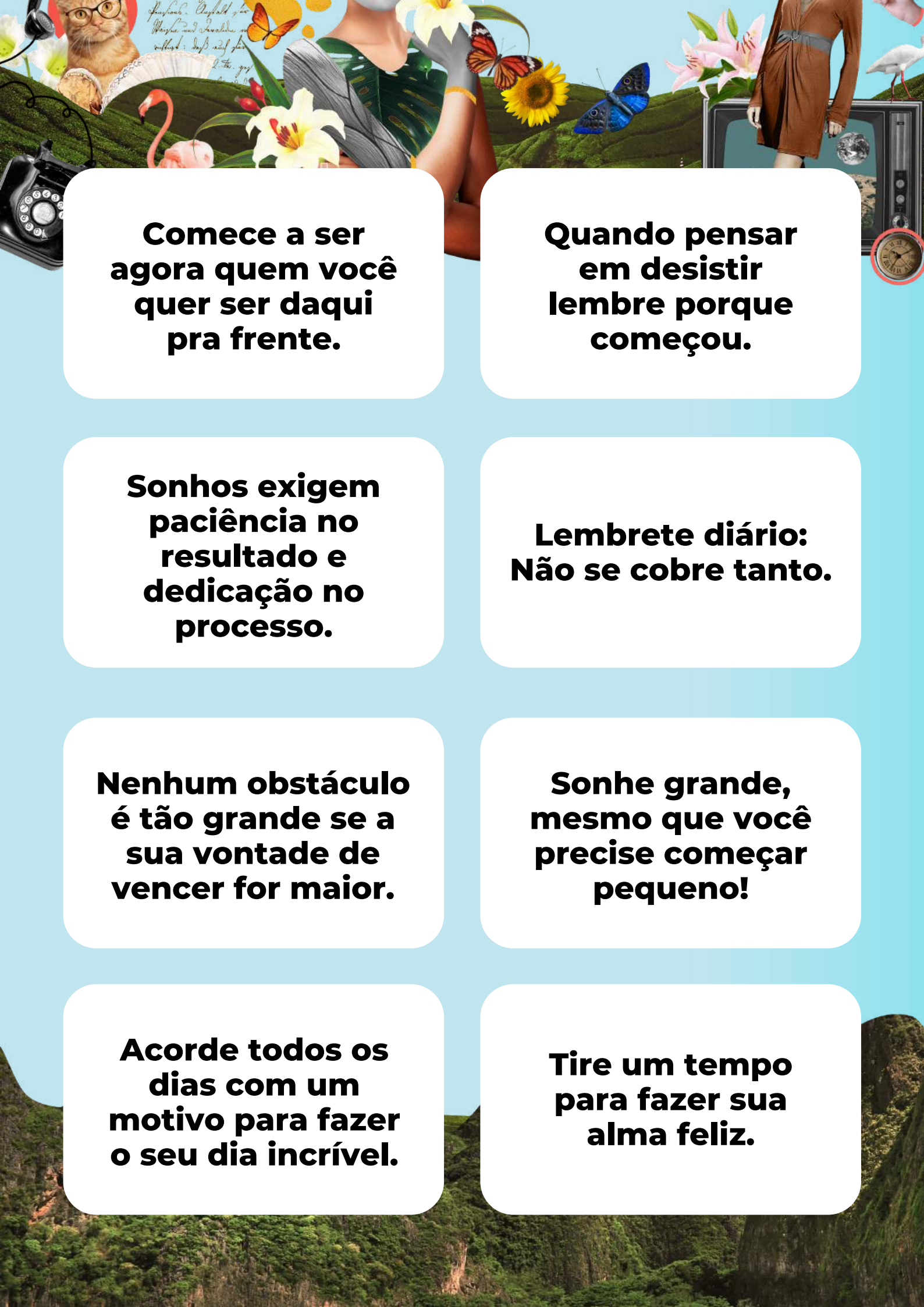
**Seja boa com  
você mesma.**

**Quanto mais você  
se supera... mais  
motivado fica.**

**Tu te tornas  
eternamente  
responsável por  
aquilo que cativas.**

**O que consome  
sua mente  
controla sua vida.**





**Comece a ser  
agora quem você  
quer ser daqui  
pra frente.**

**Quando pensar  
em desistir  
lembre porque  
começou.**

**Sonhos exigem  
paciência no  
resultado e  
dedicação no  
processo.**

**Lembrete diário:  
Não se cobre tanto.**

**Nenhum obstáculo  
é tão grande se a  
sua vontade de  
vencer for maior.**

**Sonhe grande,  
mesmo que você  
precise começar  
pequeno!**

**Acorde todos os  
dias com um  
motivo para fazer  
o seu dia incrível.**

**Tire um tempo  
para fazer sua  
alma feliz.**



**Seu único  
limite é você!**

**Seja sempre a sua  
melhor versão.**

**Não menospreze os  
pequenos começos.**

**O que está por  
vir é melhor do  
que já foi.**

**Ser feliz não é viver  
apenas momentos  
de alegria.**

**A gente não é  
aquilo que fala, é  
aquilo que faz.**

**A gratidão é a  
memória do  
coração.**

**Se livre do que  
não te deixa  
ser livre.**





**Não se preocupe,  
tudo vai ficar  
bem.**

**Dê o seu melhor  
todos os dias,  
mesmo que isso  
aparente não ter  
retorno algum.**

**Apesar dos efeitos  
colaterais, o amor  
ainda é o melhor  
remédio.**

**O silêncio não é  
uma proteção.**

**Quando você  
aceita o fim de um  
ciclo, o universo  
entende que você  
está pronto para  
recomeçar.**

**Se recarregue  
sempre de boas  
energias.**

**Eu espero que  
você se sinta  
bonita hoje.**

**Você é um  
universo de  
coisas boas.**



**Dedique mais  
tempo para o que  
te faz feliz.**

**Os pequenos  
gestos são os  
mais grandiosos.**

**Felicidade é ver o  
sol nascer dentro  
de você.**


**Fale sem aspas, ame  
sem interrogação,  
sonhe com  
reticências e viva  
sem ponto final.**

**Se os teus olhos  
forem bons todo  
teu corpo terá luz.**

**Cada um brilha  
do seu jeito.**

**Se você cansar,  
aprenda a  
descansar, não  
a desistir.**

**Você nunca vai  
influenciar o  
mundo tentando  
ser como ele.**







**A gente precisa  
parar de perder  
chances incríveis  
por medos bobos.**

**Menos  
perfeição, mais  
autenticidade.**

**Se ame do jeito  
que gostaria de  
ser amada.**

**É um dia lindo  
para ir atrás dos  
seus sonhos.**

**O silêncio  
acalma a alma.**

**Cada um brilha  
do seu jeito.**

**Crie o hábito de  
encher alguém com  
a sua gentileza.**

**Faça a sua mente  
ser um bom lugar  
para estar.**



**Seja a razão para  
acreditarem em  
pessoas boas.**

**Quantas coisas  
perdemos por  
medo de perder.**

**Economize  
energia, use tua  
própria luz.**

**Admire a beleza  
dos outros sem  
duvidar da sua.**

**Coisas incríveis  
não acontecem  
dentro da sua  
zona de conforto.**

**Nada é tão nosso  
quantos os  
nossos sonhos.**

**Querer ser outra  
pessoa é um  
desperdício da  
pessoa que você é.**

**O importante não  
é vencer todos os  
dias, mas sim  
lutar sempre.**





**Dias ruins  
constroem dias  
melhores.**

**Seja um  
incentivador de  
pessoas, o mundo já  
tem críticos demais.**

**Você é capaz de  
se transformar.**

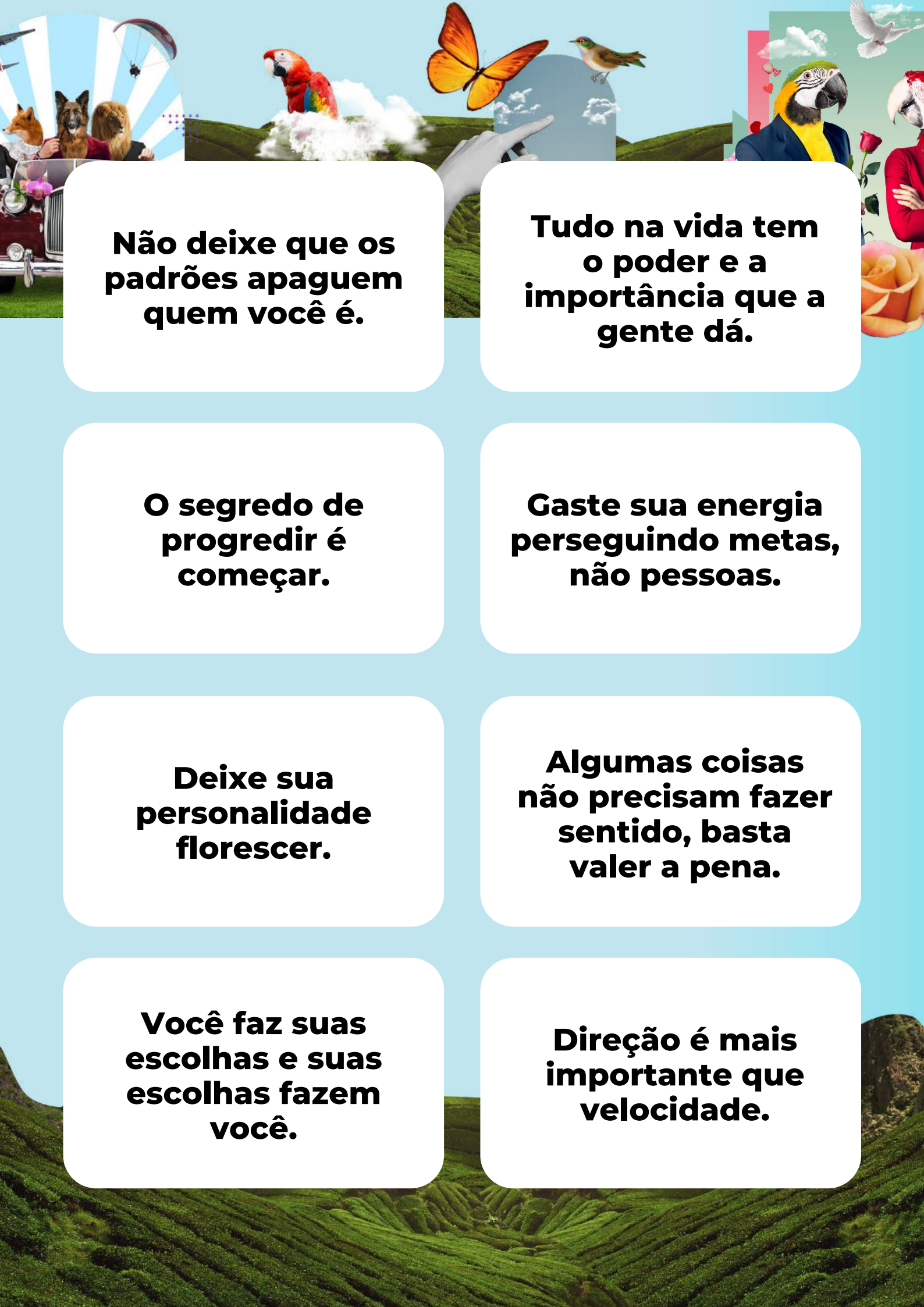
**A sua maior  
beleza é a que é  
a que está  
dentro de você.**

**Seja sua própria  
inspiração.**

**Onde há vontade,  
há chance de dar  
certo.**

**Insista na  
felicidade.**

**Não se esqueça  
de cuidar bem de  
você.**



**Não deixe que os  
padrões apaguem  
quem você é.**

**Tudo na vida tem  
o poder e a  
importância que a  
gente dá.**

**O segredo de  
progredir é  
começar.**

**Gaste sua energia  
perseguindo metas,  
não pessoas.**

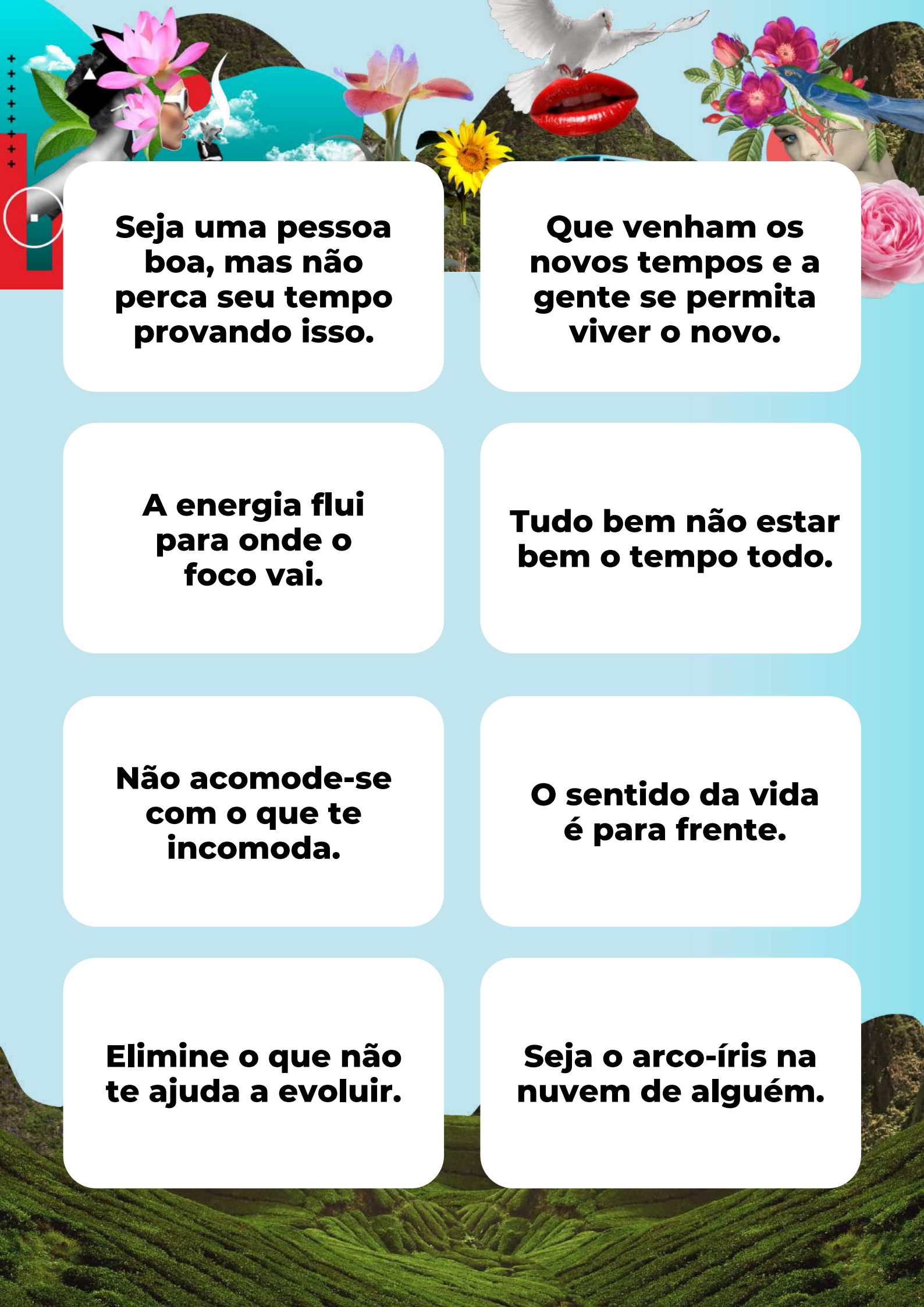
**Deixe sua  
personalidade  
florescer.**

**Algumas coisas  
não precisam fazer  
sentido, basta  
valer a pena.**

**Você faz suas  
escolhas e suas  
escolhas fazem  
você.**

**Direção é mais  
importante que  
velocidade.**





**Seja uma pessoa  
boa, mas não  
perca seu tempo  
provando isso.**

**Que venham os  
novos tempos e a  
gente se permita  
viver o novo.**

**A energia flui  
para onde o  
foco vai.**

**Tudo bem não estar  
bem o tempo todo.**

**Não acomode-se  
com o que te  
incomoda.**

**O sentido da vida  
é para frente.**

**Elimine o que não  
te ajuda a evoluir.**

**Seja o arco-íris na  
nuvem de alguém.**



**Não se sabote,  
se supere!**

**Nunca tenha certeza  
de nada porque a  
sabedoria começa  
com a dúvida.**

**Não troque sua  
autenticidade  
por aprovação.**

**Apaixone-se pelo  
processo de se  
tornar a sua  
melhor versão.**

**Às vezes pequenos  
passos te levam  
mais longe do que  
os grandes.**

**Busque leveza de  
um bom dia e a  
serenidade de um  
coração em paz.**

**Se murcharem suas  
pétalas e cortarem  
suas flores, lembre  
que você tem  
raízes! Brote de  
novo!**

**Confie no  
processo e  
continue.**





**A paciência é a  
chave para todos os  
problemas que não  
dependem de você.**

**Progresso é melhor  
que perfeição.**

**Ser luz não é sobre  
brilhar e sim sobre  
iluminar caminhos.**

**Às vezes é preciso  
coragem para falar.  
Outras vezes é  
preciso mais  
coragem ainda para  
não dizer nada.**

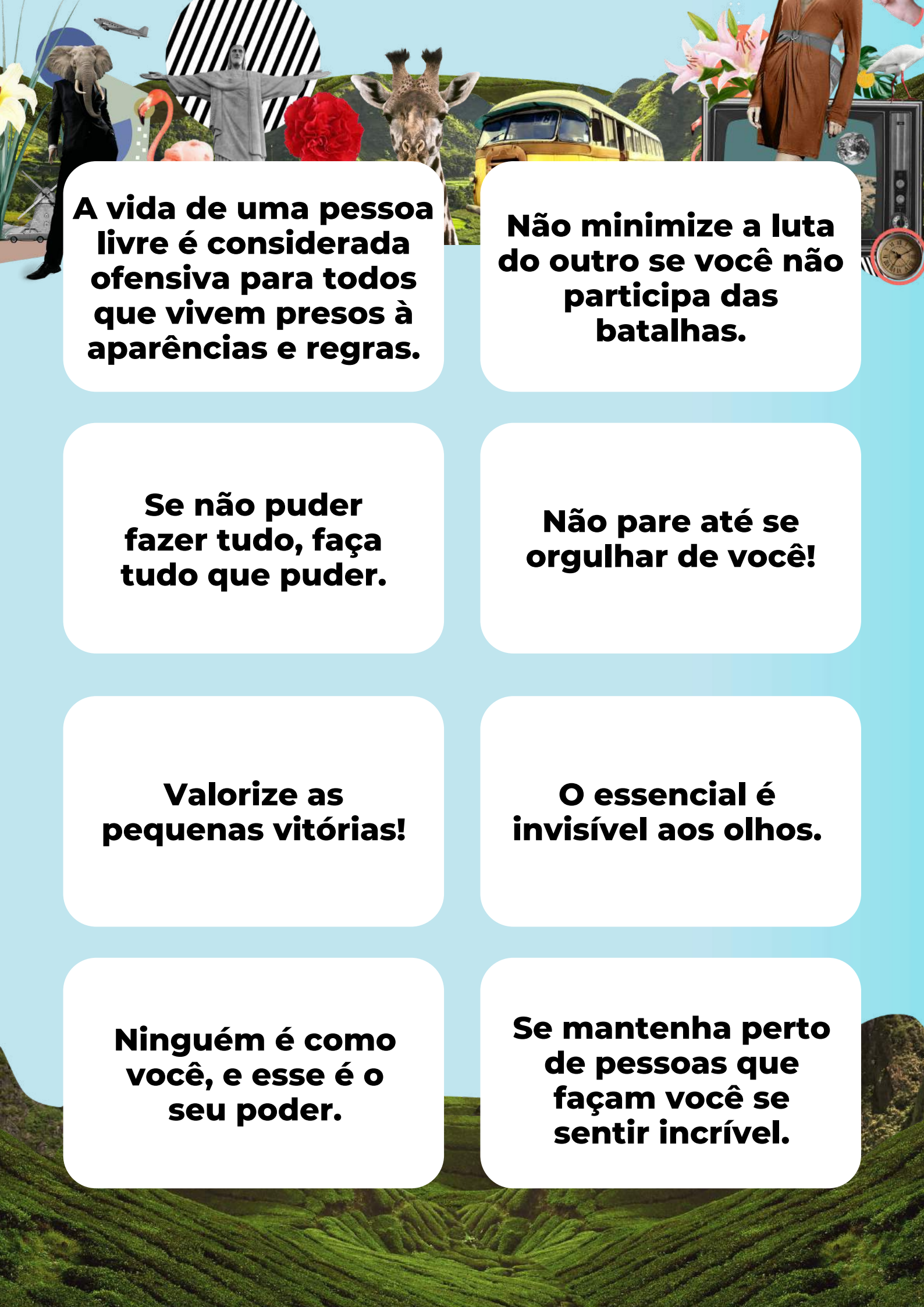
**A beleza começa no  
momento que você  
decide ser você  
mesma.**

**Não tente ser  
feliz... Decida ser!**

**Quem realmente te  
quer bem, não faz  
você ficar mal.**

**As pessoas vão  
falar de todo jeito,  
então seja você  
mesmo.**





**A vida de uma pessoa livre é considerada ofensiva para todos que vivem presos à aparências e regras.**

**Não minimize a luta do outro se você não participa das batalhas.**

**Se não puder fazer tudo, faça tudo que puder.**

**Não pare até se orgulhar de você!**

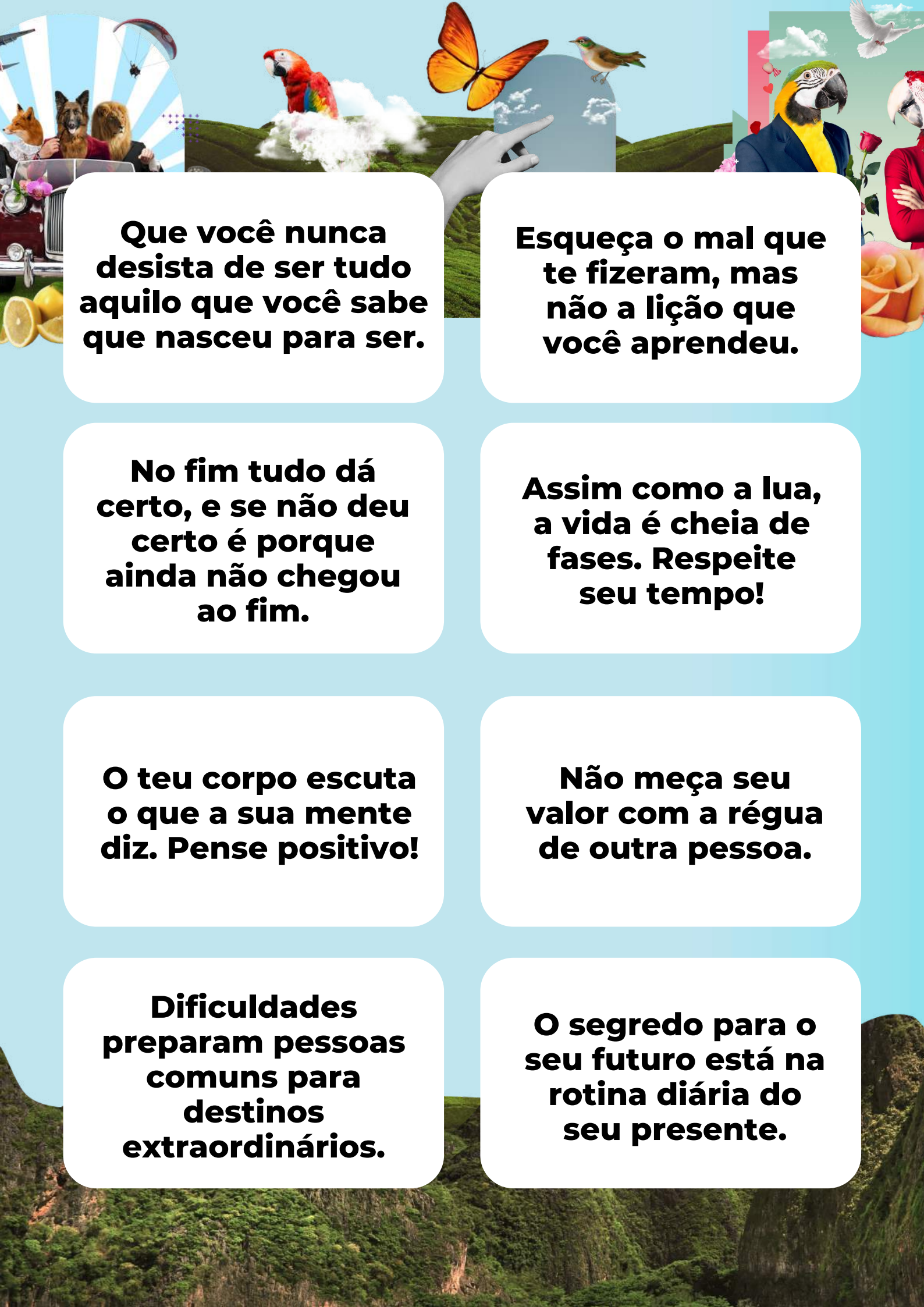
**Valorize as pequenas vitórias!**

**O essencial é invisível aos olhos.**

**Ninguém é como você, e esse é o seu poder.**

**Se mantenha perto de pessoas que façam você se sentir incrível.**





**Que você nunca  
desista de ser tudo  
aquilo que você sabe  
que nasceu para ser.**

**Esqueça o mal que  
te fizeram, mas  
não a lição que  
você aprendeu.**

**No fim tudo dá  
certo, e se não deu  
certo é porque  
ainda não chegou  
ao fim.**

**Assim como a lua,  
a vida é cheia de  
fases. Respeite  
seu tempo!**

**O teu corpo escuta  
o que a sua mente  
diz. Pense positivo!**

**Não meça seu  
valor com a régua  
de outra pessoa.**

**Dificuldades  
preparam pessoas  
comuns para  
destinos  
extraordinários.**

**O segredo para o  
seu futuro está na  
rotina diária do  
seu presente.**