

# 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.**

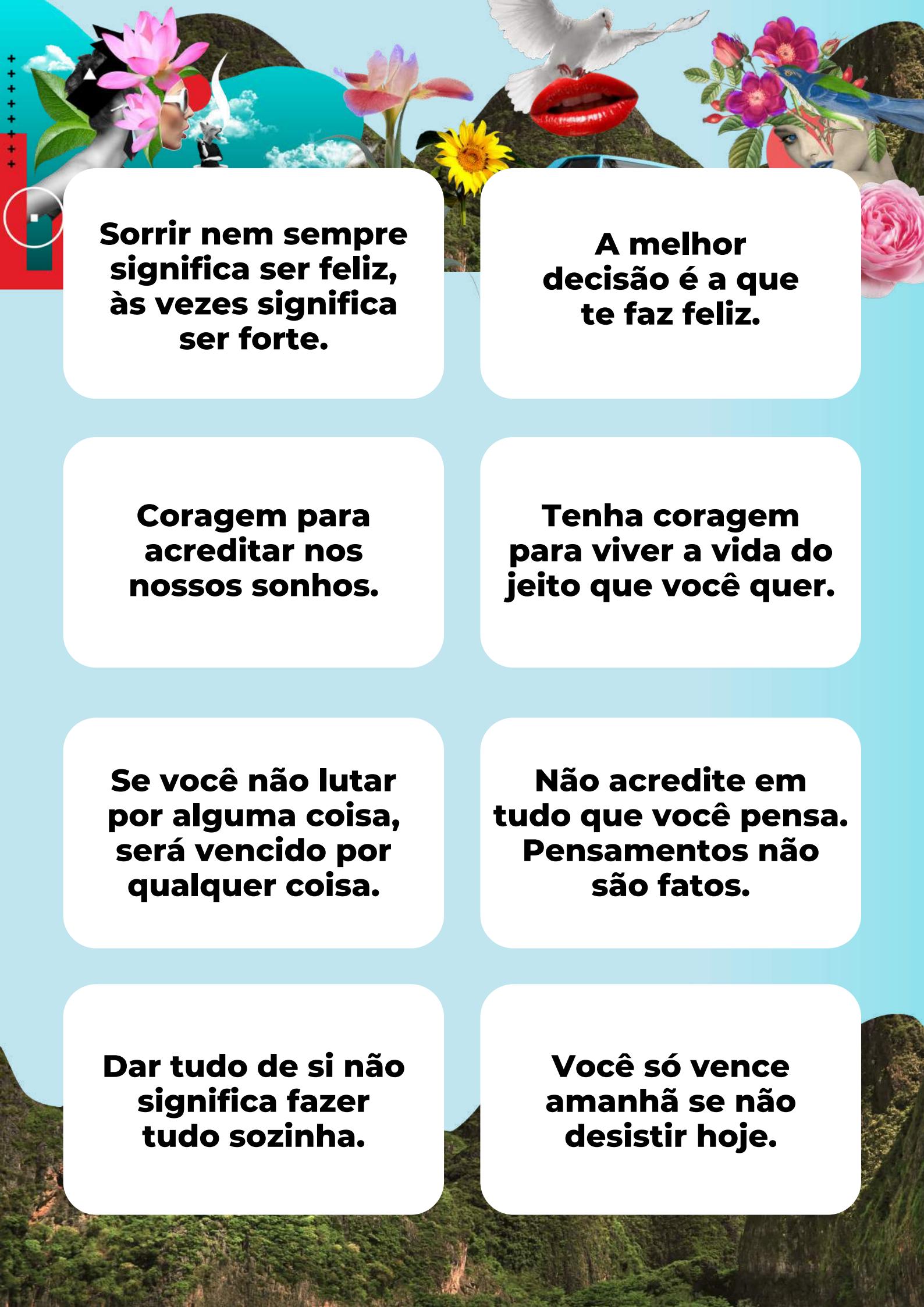
**Seja a  
protagonista da  
sua história.**

**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.**

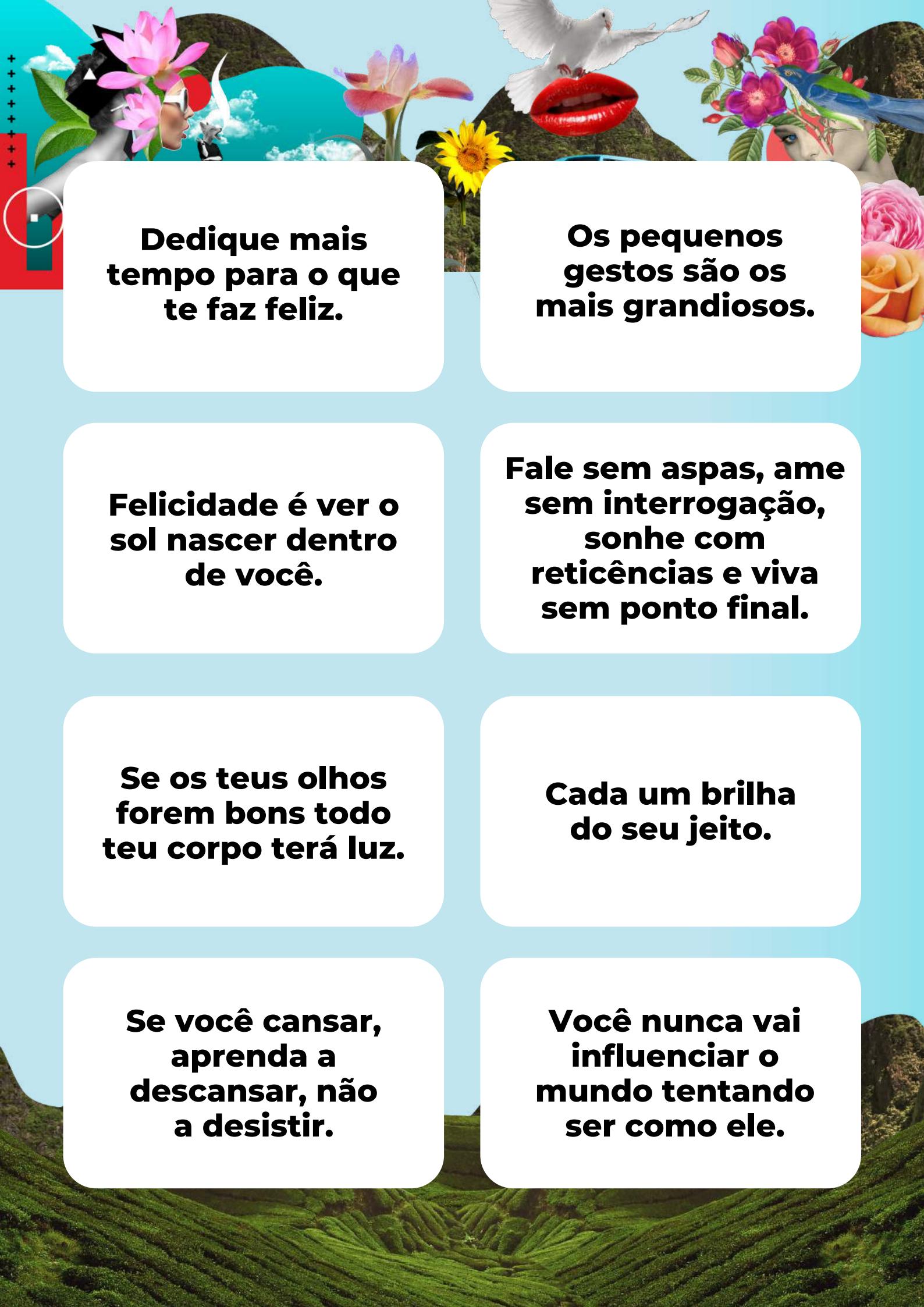
**O silêncio não é  
uma proteção.**

**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.**

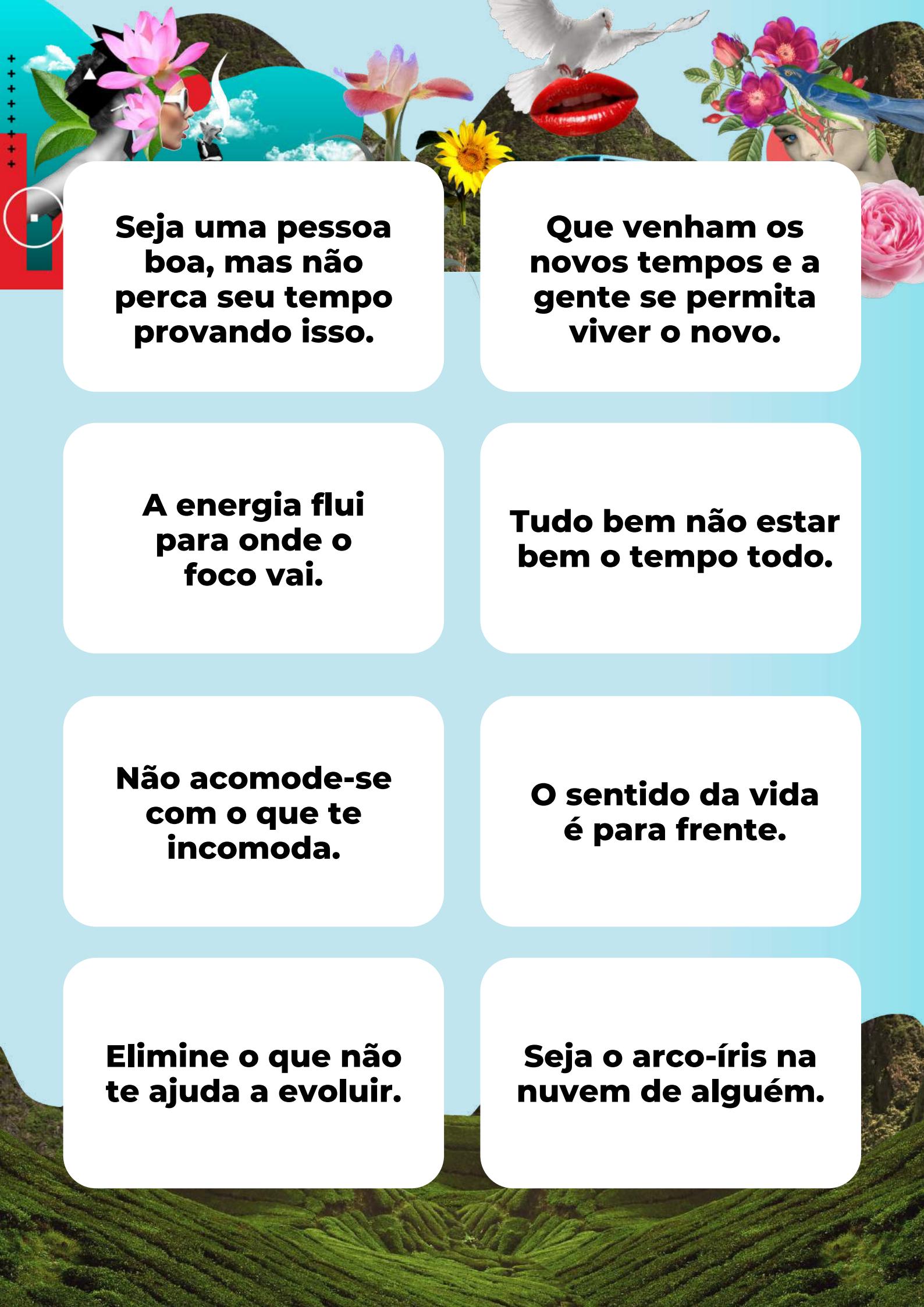
**Gaste sua energia perseguindo metas, não pessoas.**

**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.**

**Apaiçone-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  
pétales 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.**