

AUTOMOTIVACION

Andrea Aguilar

Las personas podemos auto-influirnos para elevar nuestro propio nivel motivacional más allá de lo que podrían hacerlo otros factores. Además podemos aprender a mantenernos auto-motivados.

Algunos consejos muy prácticos que he encontrado para que usted intente mantenerse siempre impulsando su propia motivación son:

1. Inicie bien el día

Intente que las primeras horas del día sean lo más positivas posible. Ponga su día en las manos de Dios.

2. Que el entorno no le afecte.

Llueve, truene o tiemble, siempre dígame al levantarse que éste será un buen día y que todo le va salir muy bien.

3. Escuche cosas positivas por las mañanas.

La verdad es que la mayoría de las noticias que nos presentan los medios se enfocan en lo negativo –es entendible, pues eso vende--. Esto puede afectar su programación mental para el resto del día, evítelas en la mañana.

4. Ría y sonría antes de llegar al trabajo.

Una buena carcajada mañanera le cargará las pilas buena parte de su día.

Escuche programas chistosos o música alegre.

5. Tenga un diálogo interior positivo.

Todos los seres humanos pasamos largas horas del día conversando con nosotros mismos, auto-bombardéese con mensajes positivos.

6. Involúcrese en actividades extracurriculares.

Son actividades que no tienen ninguna relación con lo que hacemos en el trabajo. Por ejemplo, usted podría involucrarse con un grupo comunal para embellecer su barrio; o podría ser miembro de un equipo deportivo que va a "quemar tensiones" una vez por semana.

7. Asóciase con gente positiva.

Si quiere aprender a ser positivo, júntese con gente que ya lo sea. El ser positivo es contagioso.

8. Tome los fracasos como simples experiencias.

Si cae, levántese, las personas positivas y motivadas ven en cada situación una oportunidad de mejorar.

9. Agradezca el reconocimiento, pero no viva de él.

Hay personas que viven esperando que el mundo a su alrededor apruebe todo lo que hacen, siéntase satisfecho con saber que ha hecho su trabajo lo mejor que pudo.

10. Busque la paz interior

El equilibrio entre la persona, la familia y el trabajo es fundamental para estar en paz consigo mismo. Sea perseverante dedique tiempo a cada uno, re programe su mente y hágase cargo de su propia motivación.