

20 CLAVES PARA SENTIRSE MOTIVADO

Tema: Motivación

Mtro. Alfredo Torreblanca Ríos

1. Ser positivo

- Buscar el lado positivo de las cosas



- Controlar los pensamientos y huir de "Todo me va mal"



2. Ser objetivo

- No ver sólo los aspectos negativos de nosotros mismos



- Felicitar nos por los triunfos conseguidos

3. Quererse a uno mismo



- Aceptarse y valorarse, en su justa medida
- Tener un alto concepto de uno mismo, sin caer en la soberbia

4. Asumir los problemas

- Luchar para solucionar los problemas, pero hay cosas inevitables
- Si la situación escapa a nuestro control, practica "Ante la tempestad, no luches"



5. No exigirse al máximo

- Sentirnos contentos de nosotros mismos
 - No intentar abarcarlo todo, somos humanos



6. Ponerse metas alcanzables

- Ser realista y consciente de nuestras posibilidades
- No buscar lo inalcanzable



7. No tener miedo al fracaso

- Tener autoconfianza y no temer a los errores, de ellos se aprende
- No esperar la aprobación de los demás



8. Aceptarse físicamente

- No dejarse influir por cánones de belleza
- Aceptarse no quiere decir abandonarse



9. No dejar las cosas para mañana

- Enfrentarse a todo y buscar soluciones
- Organizarse bien y hacer primero lo que más nos cuesta



10. Dar importancia a las pequeñas cosas de la vida



- Saber disfrutar los pequeños acontecimientos
- No esperar a que nos sucedan cosas impresionantes

11. Buscar apoyos



- Vivir en soledad (en el más amplio sentido de la palabra) y ser feliz es imposible
- Durante la vida siempre necesitamos apoyarnos en alguien

12. Aprovechar las oportunidades

- No justificarse con que la vida nos trata mal
- El peor enemigo es la falta de decisión y el conformismo



13. Vivir el presente

- No te lamentes de lo que podrias haber hecho
- Construir un futuro de ilusiones, pero siempre disfrutando el ahora



14. No compararse con los demás

- "Todo lo hace bien y todos son más felices", sólo sirve para infravalorarse y generar sentimientos negativos de envidia y frustración



15. Desarrollar el sentido del humor

- Cuando sentimos que todo nos sale mal, intentemos ver el lado positivo
- Desdramaticemos e intentemos reírnos de nosotros mismos



16. Controlar los sentimientos

« Controlar los sentimientos ante una ruptura sentimental o laboral es fundamental para el equilibrio emocional



17. Planear actividades



- Salir del aburrimiento y la monotonía

(son antesala de la depresión)

- Programar actividades y disfrutarlas

18. Interesarse por las personas y las cosas



- Las situaciones y las cosas no son en sí mismas ni mejores ni peores, sino que dependen del filtro de nuestros pensamientos.

19. Hacer ejercicio físico



- Que la máxima "mens sana in corpore sano" siga en plena vigencia será por algo
- Estaremos más a gusto con nuestro cuerpo y generaremos opiáceos naturales antidepresivos

20. Tener esperanza

• Aunque se esté
atravesando
una mala situación,
hay que pensar
que es una
situación
pasajera y
"no hay mal
que 100 años
dure"



¡A Trabajar!