20 CLAVES PARA SENTIRSE MOTIVADO

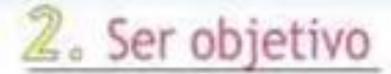
Tema: Motivación

Mtro. Alfredo Torreblanca Ríos



 Buscar el lado positivo de las cosas

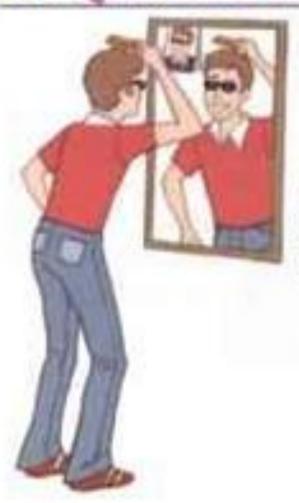




 No ver sólo los aspectos negativos de nosotros mismos



3. Quererse a uno mismo



- Aceptarse y valorarse, en su justa medida
- Tener un alto concepto de uno mísmo, 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 maximo



B. Ponerse metas alcanzables



No tener miedo al fracaso





 No dejarse influir por cánones de belleza

no quiere decir abandonarse

No dejar las cosas para mañana



Dar importancia a las pequeñas cosas de la vida



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



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 intentemas reirnos de nosotros mismos

16. Controlar los sentimientos

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

7. Planear actividades



18. Interesarse por las personas y las cosas



19. Hacer ejercicio físico

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

20. Tener esperanza



¡A Trabajar!