

¿Cómo auto motivarte para lograr tus objetivos?

La desmotivación dentro de las organizaciones puede repercutir en la productividad pues está íntimamente ligada con el ausentismo, la rotación del personal, tensiones en el trabajo, entre otros. Pero la desmotivación va más allá pues provoca emociones negativas como: frustración, enojo, insatisfacción que derivan en problemas sociales y de salud como la ansiedad o la depresión.

Sea cual sea tu actividad y la razón que te ha llevado a la desmotivación, no olvides que puedes luchar contra ella. Y para que lo consigas te ofrecemos las siguientes sugerencias:

- 1.- Dejar de considerarnos víctimas de las circunstancias y pasar a ser protagonistas de nuestra propia vida, es un paso muy importante para lograr automotivarnos. Cuando uno adquiere conciencia del control sobre la propia vida, se siente fuerte para afrontar cualquier reto. Una vez realizado este cambio de actitud, acostúmbrate a pensar en positivo; la certeza y la esperanza de que podemos conseguir lo que nos proponemos nos acerca al triunfo. Ya lo decía W.Churchill: “Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad y un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad”.
- 2.- La paciencia y la perseverancia deben ser cualidades de emprendedores y profesionales. La primera, para que te ayude a mantener el nivel de tensión durante la espera (debes pensar en el largo plazo para que las estrategias tengan éxito). La perseverancia, porque es imprescindible insistir en el proceso, aún cuando en apariencia no de resultados.
- 3.- Por regla general, no todo trabajo, es totalmente negativo. Por lo que es muy importante considerar también los elementos que te gustan y los beneficios que obtienes de cierta actividad. Una vez analizada las ventajas y dificultades de cierta situación es posible que llegues a la conclusión de que no es tan mala como creías.
- 4.- Para lograr un objetivo es importante tener claridad con respecto a lo que se desea alcanzar. Una vez logrado este paso, establece las etapas para ir lográndolo a través de pequeños objetivos que te llevarán a la meta y recuerda disfrutar el camino. Escribe los plazos pues esto refuerza el compromiso además de que resulta motivador tachar los avances. Cuando los alcances, analiza el porqué del triunfo, esto te ayudará a repetirlo en situaciones similares. Valora el esfuerzo de hacer algo por el simple hecho de hacerlo y si puedes, escríbelos en una agenda, poniendo la hora exacta en que empezará y acabará. Renovar tus metas de forma periódica es fundamental para mantenerse automotivado.

5.- Las pequeñas pausas durante el día pueden ser excelentes herramientas para recobrar la energía.

6.- Es importante ver los fracasos como una oportunidad de aprender. Son los peldaños de la escalera que nos empuja hacia arriba y así hay que contemplarlos. También es fundamental tener claro un pensamiento determinante: justificar el fracaso es, muy a menudo, mucho más fácil que luchar por conseguir el éxito en un proyecto.

7.- La automotivación requiere una gran cantidad de energía y resistencia, dos factores que están estrechamente vinculados a una buena alimentación, un correcto descanso y a un estado físico adecuado. Recuerda que cuidar tu salud física y emocional es vital para lograr tus metas

8.- Lo que percibimos a través de nuestros cinco sentidos también juega un importante papel en nuestro estado anímico. Cuida la iluminación, la temperatura y procura que tu lugar de trabajo sea lo más cómodo posible. Elige ropa en colores alegres y motivantes para ti.

Rodéate de aquellos elementos que más te impulsen hacia delante y de las representaciones físicas de tus razones para avanzar, por ejemplo fotos de tus seres queridos.

Recuerda que hacer la travesía hacia el logro de tus objetivos, no tiene que ser una aventura solitaria. Tú cuentas con los profesionales del PAE para ayudarte en el camino de la Auto motivación.