

¿Cómo automotivarnos?

1. Reflexioná: ¿Cuáles son mis metas?

Definilas lo más detalladamente y recordá por qué querés alcanzarlas. ¿Son realistas? ¿Qué debo hacer para lograrlas?

2. Identificá: los impedimentos que te ponés.

Hacé una lista de todas tus excusas, miedos y pensamientos negativos, después escribí al lado de cada una un reenfoque positivo de la misma, por ejemplo: "No tengo tiempo para nada" vs "tengo que organizar mejor mi tiempo".

3. Organízate:

Diseñá un plan de acción paso a paso para conseguir las metas. ¿Qué tenés que hacer en este momento para lograr esas metas?

5. Autoevalúate periódicamente:

Cada cierto tiempo (puede ser cada ciclo lectivo), analizá si vas avanzando a la meta, si no, modificá la estrategia o buscá apoyo.

4. Recargá tu energía:

Autoelogios: Empezá el día elogiandote o buscá frases de automotivación para usarlas cada día.

Visualizá tu éxito: Imaginate consiguiendo tus metas, sintiendo la satisfacción de lograrlas gracias a tu trabajo día a día.

Recordá: logros pasados, cosas por las que sintás orgullo y reviví esos momentos y el esfuerzo que te demandó.

Reíte: Destiná tiempo para compartir risas con amistades, ver una comedia, leer un libro gracioso, etc...

Premiate: Recordá los beneficios de llegar a tu objetivo o podés darte una recompensa cuando logrés dar algún paso para llegar a la meta: aprobar una evaluación, ganar cursos, etc.

Recordá las consecuencias negativas de no hacernada: ¿qué pasa si abandonás? ¿si dejás pasar el tiempo sin avanzar?

Prepará un "botiquín para emergencias de motivación":

En una caja bonita o en un mural poné fotos, autoelogios, frases u otras cosas que te aporten buena energía, te entusiasmen y te recuerden el por qué deseás llegar a la meta.

