

Cierra los ojos....respira profundamente.....retira tu atención del mundo que te rodea y que te distrae.....concéntrate en las sensaciones de tu cuerpo.....y....escucha....

Hola, soy Lola, tu guía en el camino hacia tu felicidad personal

En este apartado hablaremos sobre la Motivación....que es el primer escalón para iniciar el camino hacia tú felicidad personal.....

Pero...para empezar esta andadura has de saber que se necesitan 2 requisitos.....

El primero, tener un proyecto claro de vida y, el segundo ¡Tener voluntad para cambiar!

Apartado 1 La Motivación

Vivir sin motivación te hace entrar en un mundo dónde las cosas las haces mecánicamente, con el piloto automático encendido y dónde te olvidas de ti y de tus verdaderas ilusiones.

Voy a contarte una historia....

"Nunca es tarde si la dicha es buena", dice un refrán.

Siendo un adolescente, Ramón ya apuntaba maneras para ser actor, al menos eso le decían sus amigos, pero las circunstancias en aquellos momentos no eran las adecuadas para poder estudiar arte dramático. Se enamoró muy joven, rondaba los 17 años cuando conoció a la que hoy es su mujer, Andrea. Con tan solo 20 años se casaron, tuvieron 2 hijos, Alberto y Cristina.

Se quedó en segundo curso de Económicas; una vez casado le fue muy difícil el poder seguir con los estudios, tenía que trabajar y a veces echar horas extras llegando muy tarde a casa ¿y quién tenía ganas de estudiar?...

Los primeros años de casados fueron maravillosos, los niños tardaron en llegar, pasaron como 5 años.

Un día, cuando ya contaba con unos treinta y pocos años, llegó a sus manos un folleto en el cual decía: "Si te gustan las artes escénicas no dudes en venir a nuestro taller de teatro", lo dobló y guardó en su cartera, ni siquiera se le pasó por la cabeza el apuntarse.

Pasó el tiempo, unos 3 meses y haciendo un repaso de su vida, se hizo muchas preguntas, dándose cuenta que se le habían pasado más de 10 años en un suspiro, y se dijo: Ramón tienes que espabilar.

Se dio cuenta que vivía sin motivación, que su vida era toda una rutina y así fue como se decidió a empezar con sus clases de teatro, pero no fue en el taller, él a lo grande, se matriculó en la Universidad para hacer Arte Dramático.

Cuando volvía de la Universidad, después de haber abonado la matrícula, se sentía contento pero al mismo tiempo con miedo al fracaso, esa noche no pegó ojo, le asustaba el no poder ir al trabajo por el cansancio u otro motivo, tenía 2 hijos y una responsabilidad como padre.

Pero poco a poco empezó a sentirse más tranquilo cuando veía que podía compaginar el trabajo con las clases.

Fue una experiencia maravillosa, la motivación por conseguir ser actor era tan grande que disfrutaba antes, durante y después de ir clase, yo creo que andaba embriagado de una manera natural y sana, sus hormonas estaban a tope, para nada se le hizo una carga estudiar y trabajar, ¿por qué? porque era su ilusión desde niño.

Hoy a sus 50 años, está en un grupo de teatro y no para de actuar.

“Objetivo cumplido”

Vivir sin motivación nos hace meternos en la rutina, sin poder ver nuestras metas.

Por eso es primordial pensar en positivo, visualizar nuestros objetivos y que nos apasione nuestra meta, de esta forma *llegaremos*.

Dicho esto, en la motivación está la clave de por qué hay personas que logran todo lo que se proponen mientras que otras se resignan a vivir la vida que tienen, a pesar de que no se sienten satisfechos con ella.

No seas tú una de esas personas

¿Y a qué llamamos motivación?

Es el combustible que le da energía y poder a tus metas y hace realidad tus sueños.

Sin motivación, cualquier pequeño reto, se vuelve imposible.

La motivación puede venir de fuera cuando nos incentivan y de dentro cuando nace de ti.

¿Cómo mantener la motivación?

Cultivando una mentalidad positiva. La neurociencia indica que las personas optimistas, con ilusión y curiosidad, activan más su cerebro, lo que influye en sus neuronas y favorece la liberación de dopamina, relacionada con la motivación y el bienestar.

- Imagina con claridad lo que quieres lograr.
- Elige metas que realmente te entusiasmen.
- Avanza paso a paso, empezando por retos pequeños.
- Recuerda siempre por qué quieres conseguirlo.
- Y asegúrate de que tus objetivos sean alcanzables.

Estas pautas te ayudarán a motivarte de forma progresiva. Mantén el foco; si hace falta, escribe tus objetivos y revísalos a diario. Aun así, la desmotivación puede surgir rápidamente...

Sucede cuando actúas desde la obligación en lugar del deseo, cuando te falta constancia, o cuando aparecen bloqueos internos que te hacen pensar: “no soy capaz” o “es demasiado difícil”.

Ten presente este mensaje:

“Inténtalo y, si fallas, vuelve a intentarlo, pero no dejes de hacerlo”.

El cambio es posible si lo decides.

Claves importantes: ilusión, inspiración, estrategia, disciplina y práctica.

No rechaces el miedo; utilízalo como un apoyo que te mantiene atento.
Cuando conviertes tus tareas diarias en algo más ligero, la motivación aparece y hasta puedes disfrutarlas.

Vivirás el “antes de”...seguido del “durante” y por supuesto del dulce sabor del “después”.

¡¡Empieza ya!!

La Motivación es el primer escalón....la base.... para iniciar el camino hacia tú felicidad personal.....

Piensa en tus verdaderas pasiones....en lo que te gusta....en lo que se te da bien hacer...Recuerda que lo que dices y lo que haces determina lo que sucede en tu vida

¡Seguro que conseguirás tus metas! ¡Anímate! ¡¡Motívate!! ¡¡Ten Fuerza de voluntad para lograrlo!! ¡Libérate de los miedos que te agobian!

¡¡ Y no olvides!! Para comenzar esta andadura en el camino hacia tu felicidad personal has de tener un proyecto claro de vida y mucha voluntad para cambiar!!

También recuerda esto.....el camino hacia tu felicidad personal pasa por llevarte bien con las personas y con las cosas que te rodean.....pero sin apego que pueda hacerte daño.

¡Construye tu Ser! ¡Anímate!

¡¡Empieza ya!!