

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

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

**¡Tener un proyecto claro de vida! Y ¡Tener voluntad para cambiar!**

## **La Fuerza de voluntad**

Se entiende por fuerza de voluntad a aquella aptitud o destreza para conseguir una meta deseada a pesar de las adversidades, dificultades e inconvenientes.

**¿Y qué estrategias hay para adquirir fuerza de voluntad?**

- ✓ Sé realista ante los objetivos y que éstos sean claros
- ✓ Planifica tus metas tus deseos, tus metas
- ✓ Sé paciente, esfuérate
- ✓ Relativiza las cosas
- ✓ Inspírate en otras personas si es necesario

**¿Y cómo mantener esa fuerza de voluntad?**

- ❖ Teniendo una autoestima alta
- ❖ Ser tolerante ante la frustración como parte de la vida.
- ❖ Estar motivado

La base para empezar a cambiar y conseguir cualquier objetivo en la vida, comienza por estar motivado, adquirir fuerza de voluntad y que nuestro estado de ánimo sea positivo, el orden no importa pero si deben estar presentes los tres elementos.

Voy a contarte una historia:

Nunca imaginó Andrés, que a sus 40 años, tuviera que adentrarse en el mundo de la diabetes.

Todo comenzó un febrero de hace dos años, en una analítica de rutina, el azúcar estaba un poco alta, no le dio importancia, su doctora tampoco, le comentó que bajara la ingesta de hidratos y dulces y nada más, ahí quedó todo.

Lo cierto es que hizo casi lo correcto, lo único que cada sábado desayunaba con su amigo Agapito en la panadería del pueblo y las tostadas con mantequilla y mermelada hacían de él un hombre feliz (mal hecho por comer demasiadas calorías).

Pasaron tres meses y una tarde estando en su casa, haciendo la siesta como cada día (podía hacerla, salía del trabajo a las tres de la tarde), se despertó con mucha sed y un poco raro, se acordó de pronto del tema azúcar, sin prisa pero sin pausa.

Se fue al centro de salud que lo tenía cerca, antes de ello se recorrió la calle principal unos veinte minutos de abajo arriba y de arriba abajo, oliéndose que podría ser una subida de azúcar, pero claro, eso era hacer trampa pero no quería asustarse; lo cierto es que entró a urgencias y efectivamente tenía más de 2 gramos y eso que estuvo andando, no quiso ni pensar a cuánto la tendría antes de entrar.

Tuvo que ponerse en marcha, la doctora le comentó que perdiendo peso, unos diez kilos, todo se regularizaría, no estaba muy gordo pero tenía sobrepeso y ahí empezó su peregrinar por el mundo de la diabetes.

¡Qué complicado hacer dieta! Él que estaba acostumbrado a tomarse las tapicas con sus amigos y en especial con su amigo Agapito.

Necesitaba mucha fuerza de voluntad para poder bajar de peso pero **¿cómo adquirir esa fuerza de voluntad?**

Aunque se sentía capaz de hacer una dieta, sabía que iba a ser muy duro.

Pero su **objetivo** en ese momento era bajar de peso.

**Planificó** cada día a corto plazo.

Intentó **relativizar** el problema que tenía y charlaba de vez en cuando con algún amigo que ya había hecho alguna dieta.

Flaqueó algún día, pero fue tolerante a la hora de venirse abajo, creyó en sí mismo, se sentía capaz. Cada día se decía: “tú puedes”.

Le **motivaban** las pequeñas cosas, como ir al herbolario a por pan de proteína, por ejemplo y creó ciertos **hábitos**.

Todas sus estrategias le ayudaron a mantener esa fuerza de voluntad

Así pues, se puso en marcha y estuvo más de un año haciendo dieta y ejercicio, llegando a bajar 18 kg. Lo había conseguido pero el azúcar seguía, ya le llamaba “mi okupa”.

Visitó varios endocrinos, no se lo podía creer, después de hacer tanto esfuerzo, todavía no había solucionado su problema.

Empezó con la medicación adecuada durante unos meses e igualmente tampoco funcionó.

Aquí fue cuando ya le dijeron que necesitaba insulina. Todavía recuerda aquella tarde, salió de la consulta sin rumbo, impotente, andaba como ausente y así estuvo durante más de dos horas, llamó a su gran amigo Pedro y se desahogó con él, le escuchó.

**Es importante tener amigos, se siente alivio.**

Estuvo como una semana con la insulina en casa pero sin ponérsela, no aceptaba la situación, se sentía sin fuerzas, sin ganas, ¿por qué a mí?, se preguntaba, hasta que no tuvo más remedio que hacerlo aunque sin aceptar su nueva situación.

Poco a poco fue pasando el tiempo y el azúcar mejoró, la insulina y la alimentación fueron primordiales.

Hoy, después de dos años, mira el vaso medio lleno y aunque no ha aceptado totalmente que es diabético intenta saborear cada momento con los suyos y puede decir que se siente tranquilo y con ganas de seguir adelante.

**Einstein decía: Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica...¡Es la voluntad!!**

**La persistencia** también es importante y no debemos tirar la toalla ante cualquier adversidad, puedo meter la pata, pero también puedo sacarla.

Sé perseverante con tus ilusiones y no como cuenta la fábula del elefante encadenado, que de pequeño estaba atado a una estaca y quería soltarse, tiraba y tiraba y no podía soltarse, y cuando creció ya no insistió, se le había quedado grabado en su amígdala cerebral el no poder conseguirlo y no lo volvió a intentar.

La fuerza de voluntad funciona de una manera muy parecida a un músculo, cuanto más la ejercitas, más fuerte se vuelve.

Diversos estudios han demostrado que las personas que trabajan su autocontrol y su disciplina no solo mejoran sus hábitos, sino que también aumentan sus posibilidades de alcanzar bienestar, crecimiento personal y una vida más satisfactoria.

**¡¡Empieza ya!!**

**Recuerda que necesitas Fuerza de Voluntad  
para cambiar tu vida**

