

¿QUÉ HACES PARA TRIUNFAR?

LA CLAVE: AUTOMOTIVACIÓN

SI TE CUESTA ASUMIR RESPONSABILIDADES, TOMAR DECISIONES Y ACTUAR COMO NECESITAS PARA TRIUNFAR EN LA VIDA, QUIZÁS TE FALTA ALGO IMPRESCINDIBLE: AUTOMOTIVACIÓN. NO NECESITAS A NADIE PARA TOCAR TU PROPIA MÚSICA; SIGUE TU RITMO Y... ¡ADELANTE!

Por Mar Cantero Sánchez

Todos tenemos un motor interno que nos mueve y nos impulsa a seguir adelante, pero en ocasiones este motor se detiene o se ralentiza por causas más o menos visibles que nos impiden avanzar hacia la realización de nuestros sueños. Sucede cuando olvidamos nuestros objetivos o dejamos de encontrarle un sentido a las metas que antes queríamos conseguir. Estrés, cansancio, tristeza, depresión, ansiedad... o,

simplemente, no haber conseguido nada o casi nada hasta el momento pueden estar en el origen de este hecho.

Algunas personas tienen ese motor interno en el exterior, es decir, les impulsan hechos como cuidar de sus hijos, familia, etc., o bien necesitan que alguien les anime a continuar. Otras están más centradas en sí mismas y no necesitan de nadie para arrancar. ¿En qué grupo estás tú?

Si no sabes definirte, quizás te ayude la diferenciación que hace María Graciani, experta en coaching ejecutivo, en su libro *Motivulario* (Empresa Activa), donde establece que cuando no estás motivado o necesitas que algo externo te motive, estás como dormido, repitiendo hábitos que producen resultados negativos continuamente. Y de esta manera, el cambio nunca se produce. Sin embargo, cuando estás motivado y piensas por ti mismo, actúas y te mueves en tu propia dirección, atendiendo a una demanda interna que hace que se creen nuevas oportunidades para ti. A continuación exponemos otras de sus claves para conseguir motivación por ti mismo.

Aprender a motivarse

La capacidad para motivarse a uno mismo se aprende durante la época que marca el resto de la vida de una persona: la infancia. Pero no todas las personas pueden educarse en un ambiente que les provoque respuestas y reacciones positivas. De hecho, la mayoría de los padres tienden a querer hacerlo todo por su hijo, evitando así en el niño el aprendizaje que necesita para su independencia cuando sea adulto. Si nos fijamos en los animales, es todo lo contrario, cualquier gata enseñará a su hijo a cazar por sí mismo haciendo uso de una gran paciencia, y solo le asistirá con su ayuda donde el gatito no pueda llegar.

La madre naturaleza nos enseña, una vez más, que **el fin de cualquier ser vivo es ser independiente de sus progenitores**, y por eso la necesidad de automotivarse es tan importante. “Los padres deben ser conscientes de las habilidades de sus hijos, contribuir a su desarrollo mediante la práctica diaria y felicitarles por sus avances”, y la educación infantil continúa en el colegio, “donde se deberían impartir asignaturas de Inteligencia Emocional, Coaching, etc. Sería una gran idea”, asegura Graciani.

El adulto desmotivado

Si tu infancia ha estado llena de decepciones y frustración y has crecido con una baja autoestima, es difícil que te conviertas en un adulto motivado, pero no imposible. Dejar atrás el pasado es el primer paso para



El motor que
te hace avanzar
en la vida está en
tu interior. ¡Actívalo!

+ Info

MAR CANTERO SÁNCHEZ,

autora de *Escribe
para ser feliz y*

La viajera de la felicidad.

www.marcanterosanchez.com



la automotivación, porque, si lo piensas despacio, te darás cuenta de que **siempre estás a tiempo de reencontrar el camino hacia aquello que te impulsa a continuar**. La vida no se trata solo de sobrevivir, sino de vivir con una calidad de vida que incluye el desarrollo profesional y personal, la interrelación entre las personas, el logro de objetivos, etc.

Para ser un adulto motivado, es necesario que la motivación venga del interior, y esto te ayudará a superar tus problemas en las relaciones, profesión, pareja, etc., incluso gracias a ella puedes salir airoso de cosas más graves como la ansiedad o la depresión, pero esto solo es posible cuando estás motivado y te comprometes contigo mismo en tu proceso de evolución y desarrollo, consiguiendo la independencia psicológica y emocional, pues sin ella no es posible llegar a ser independiente en los demás aspectos de tu vida. Por ejemplo, si crees que eres independiente pero aún continúas necesitando la aprobación de los demás, te estás engañando, y probablemente te costará mucho automotivarte. Sin embargo, si tus propios deseos son el motor que te impulsa a caminar, la independencia es sin duda la pauta principal en tu vida, lo cual significa que también tienes independencia motivacional, es decir, te bastas a ti mismo para pasar a la acción.

Usa bien tus palabras

Para María Graciani, existe una forma de automotivarse, y es ayudándote del lenguaje que utilizas contigo mismo. Cómo te autodenominas, te autodefines o te autocalificas es mucho más importante que lo que piensan los demás de ti. Por eso, en su libro *Motivulario* Graciani le da tanta **importancia al autodiálogo, a la práctica de mantener charlas y a reflexionar contigo mismo** para comprenderte y valorarte, para reafirmarte en tus propias

decisiones y para elegir lo que deseas hacer o tener en la vida.

Tú puedes ser tu mejor amigo o tu peor enemigo. “Nuestro lenguaje es el fiel reflejo de nuestros pensamientos, anhelos, actitudes... Es el vehículo a través del cual se los comunicamos al mundo y lo que es más importante, el lenguaje consigue anclar en nuestra mente y nuestro corazón la opinión que tenemos de nosotros mismos. Las afirmaciones son muy poderosas y a través de las palabras ponemos nombre a nuestros sueños, conseguimos trasladarlos al mundo, moldeamos nuestra actitud, influimos en nuestro entorno y creamos nuestra realidad. Las palabras otorgan identidad”, dice Graciani.

Circunstancias adversas

No siempre las circunstancias son las más favorables para sentirte motivado y animado a conseguir tus logros. A veces pasas por ciclos en los que todo lo que emprendes parece torcerse y los resultados no son como esperabas. Sin embargo, aunque en un primer momento resulte muy desagradable, a la larga comprendes que estas fases eran necesarias para llegar a buen puerto, pues formaban parte de un aprendizaje personal que solo podías experimentar por ti mismo.

Como decía John Forbes Nash, premio Nobel de Economía, en la película “Una mente maravillosa”, basada en su vida y en su enfermedad: “Con cada nuevo intento me acerco más al éxito”. Aunque las circunstancias no sean las mejores, **debes considerar los fracasos como intentos que te llevarán al éxito** sin dudarlos. Como John Nash, muchas otras personas han tenido vidas muy duras y han pasado por experiencias terribles que no han podido frenarles gracias a la motivación interna que poseían y que practicaban en su vivir cotidiano. “Solo tú eres el dueño de tu actitud y tus decisiones. Cuando sepas esto, antes podrás decir ¡CRECÍ! y CREar tus Circunstancias. Creer en tus capacidades y crear a partir de ellas: así es como se construye tu realidad”, asegura Graciani.

Conquista tu entusiasmo

El entusiasmo puede conquistarse, puedes crearlo o guardarlo dentro de ti, y sacarlo

**Dialogar contigo mismo
te ayudará a comprenderte
y a reafirmarte en tus decisiones**

10

PASOS PARA AUTOMOTIVARTE CON EL AUTODIÁLOGO

MARÍA GRACIANI NOS ENSEÑA A JUGAR CON LAS PALABRAS PARA POTENCIAR LA AUTOMOTIVACIÓN Y ASÍ NO TENER QUE NECESITAR A NADIE NI NADA QUE NOS IMPULSE A MOVERNOS. TAMBIÉN PUEDES INTENTAR CREAR TUS PROPIAS PALABRAS O AFIRMACIONES, AQUELLAS QUE TE AYUDARÁN A REAFIRMARTE CUANDO TE SIENTAS DÉBIL. ESTAS TE SERVIRÁN PARA COMENZAR. ¿TE ANIMAS A INTENTARLO?

- 1. HABLA CONTIGO MISMO.** Como decía Sara Ban Breathnach, “ser cómplice de ti mismo en la seducción de tu alma”. Puedes conseguirlo a partir de “AUDI”, un Auto Diálogo positivo que fomenta tu autoconocimiento y siendo siempre “PERSONA” (PERSpectiva Optimista de la NATuraleza).
- 2. ASUME TU RESPONSABILIDAD.** “ADMITER” (ADMITir los ERrores) es el laboratorio de pruebas de nuestro ingenio. Aparentemente los gemelos son iguales, pero siempre hay rasgos de personalidad que permiten diferenciarlos; lo mismo sucede con los errores. Lo constructivo es aprender de ellos, no evitarlos.
- 3. ESCUCHA A TU CUERPO Y TU MENTE.** Con “PACIENCIA” (Paz de espíritu, Acción Calmada, Íntimo Entusiasmo, Nobleza de Corazón e Inteligente Actitud).
- 4. ESCUCHA A LOS DEMÁS.** Practicando el arte de “CALMAR” (Conversaciones Agradables que Lideran MOTivan y ARmonizan) y bebiendo del mejor “COCO” (COMprensión COTidiana).
- 5. RECUPERA TU ENTUSIASMO.** A través de la “VOLUNTIGIOSA” (VOLUNTad prodIGIOSA) podemos desbloquear nuestro “PIN” (Poder INterior) y así conseguimos volver a acceder a nuestros objetivos.
- 6. ALÉJATE DE LAS PERSONAS NEGATIVAS.** “Los vampiros energéticos se alimentan de la energía que hacen perder a otros a través de sus tácticas nocivas. Si no tienen «alimento», irán a otra parte a buscarlo”, asegura Graciani. Lo mejor es rodearte de buenos “COMPAÑAJES” (COMPAÑeros de VIAJES).
- 7. SÉ UNA PERSONA MEDICINA.** Eres el “IMAN” más poderoso que existe, porque con tu Ingeniería huMANa haces presente lo que ya ha dibujado tu mente.
- 8. ESTÁTE ATENTO.** Siendo todo un “BUO” (BUen Oyente). Cuando pones tus cinco sentidos en estar totalmente presente y te transformas en “HACERTANTE” (HACER que el otro se sienta imporTANTE), la otra persona lo capta, empieza a depositar su confianza en ti y comienza a interesarse por tu historia.
- 9. TEN DISCIPLINA.** Las semillas de “DISDI” (DISciplina que se DISfruta) y de “ESPERÁMICA” (ESPERAnza dinÁMICA) crecen de adentro hacia afuera. Solo tú puedes decidir ser disciplinado y tener esperanza; asimismo, estas virtudes necesitan de una práctica regular para fortalecerse y convertirse en hábito.
- 10. SÉ PACIENTE.** La “PACIENCIA” obra para que puedas entenderte a ti mismo, a los demás, a las circunstancias... Si eres consciente de estas bondades, empezarás a predisponer tu actitud para su práctica y cuando te des cuenta, te sorprenderás gratamente siendo paciente.

conducta

cuando más lo necesitas. Entusiasmarte te hará más fuerte y, sobre todo, participa de lo que ocurre o experimentas en tu vida. Para ello, solo tienes que fijarte en los niños. Cuando un niño recibe un juguete, no pierde el tiempo mirándolo o preguntándose qué hacer con él, sino que se pone directamente a jugar sin perder más tiempo.

A veces es necesario **ser como un niño y observar, mirar con una mente vacía de prejuicios**, y dejarse llevar por la necesidad de experimentar, sin perder la curiosidad, por muy adultos que seamos. Puedes conseguirlo “tomando plena consciencia de que eres el AMO de tu vida, porque con tu Actitud MOLdeadora forjas la vida que eliges vivir: la tuya. La motivación auténtica y sostenible es la que nace de dentro; las circunstancias no escriben tu historia, tú sí. La clave es SEGUIR (SErvir y GUIAR), este es el carné de identidad del buen líder. Si eres útil para ti mismo, trasladas esa utilidad a la sociedad; así consigues guiar tu comportamiento hacia tus metas”, afirma Graciani.

Consecuencias y resultados

Si no haces nada, no conseguirás nada. Es como una ley universal, aunque también puede tocarte la lotería, pero seguramente no querrás esperar a eso, porque puede pasar mucho tiempo y quizá no ocurra nunca. Por eso, lo mejor para automotivarte es saber qué resultados puedes obtener cuando actúas y caminas hacia delante. Te damos algunos ejemplos:

◆ **Autodescubrimiento.** Todos necesitamos conocernos para saber elegir y tomar decisiones, y lo hacemos a través del error que forma parte del aprendizaje.

◆ **Autorrealización.** Porque si no sientes que estás desarrollando tu talento y tu potencial, difícilmente tendrás ganas de seguir adelante. Además, no disfrutarás de ti mismo de la misma manera.

◆ **Manejar emociones.** Cuando tus emociones están descontroladas, no es posible centrarte en ti mismo y en tus necesidades. Eres tú quien manda, no ellas, recuérdalo.

◆ **Amplia perspectiva.** Al estar motivado, tu mirada está llena y plena, lo cual significa que puedes ver más allá de lo que muestran los hechos e incluso los demás.

◆ **Libertad.** Ser libre solo es posible



cuando asumes tus responsabilidades y actúas en consecuencia con lo que dices y haces. Es útil para cambiar ciertos hábitos que no te favorecen y crear otros nuevos más positivos. Sé libre para poder ser tú mismo.

Según María Graciani, “hay que recordar que somos los únicos “GEFes” (GEstores de la FELicidad) de nuestra vida, y que ésta será tan grande como decidamos que sea. Con grandes dosis de entusiasmo, confianza y constancia se consigue todo, ¡mantener la ILUSIÓN! (Incesante Lealtad en Uno mismo: SInergia de la pasiÓN)”.

FP: Filosofía Personal

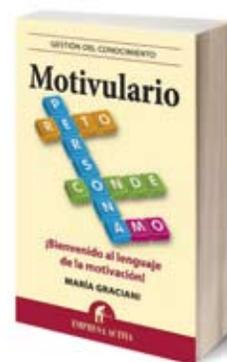
Tú también tienes la tuya propia, aunque aún no sepas reconocerla, pero quizá las personas que te conocen sí lo hagan. Puede ser inconsciente, y si la haces consciente, te darás cuenta de que es algo tuyo, personal e intransferible, como una marca registrada. Tu manera de actuar, tu forma de comportarte o de hablar, en el trabajo, con los amigos... Todos dejamos una huella inconfundible al compartirnos con el resto del mundo. Por eso es tan absurdo intentar aparentar lo que no somos.

Tú no puedes ser más que tú mismo y, por mucho que te empeñes, nunca conseguirás ser otra persona. Pero ¡cuidado!, **tu autenticidad no implica que no puedas cambiar o mejorar.** Algunos se escudan en esto y lo utilizan como

excusa para no cambiar algo que está mal en sus vidas o incluso cuando actúan mal con los otros. No es así, al contrario, para ser consciente de tu filosofía personal, lo mejor es elegir qué quieres mantener y qué no.

Quizá tengas que desechar actitudes, pensamientos, creencias... y asumir la responsabilidad de forjarte a ti mismo como si fueras una escultura, moldeándote hasta conseguir sacar lo mejor de ti. Esfúrzate en ser la mejor versión de ti mismo y será tu mejor filosofía de vida.

EL LIBRO



MOTIVUARIO

María Graciano García
Editorial: Empresa Activa.
Páginas: 128.
Precio: 9 €.