

Las 10 claves para motivarse a uno mismo



La motivación es necesaria para llegar a lograr tus metas. Pero... ¿cómo conseguir motivarnos?

Muchas personas creen que para lograr objetivos solo hay que ser trabajador y disciplinado. Esto es una verdad a medias: en realidad, **solo cuando estamos verdaderamente motivados somos capaces de lograr ciertas metas.**

La motivación es la clave para entender por qué los seres humanos nos mantenemos tenaces persiguiendo ciertos logros que no dan ningún fruto a corto plazo. En este texto nos encargaremos de explicarte algunas **claves, trucos y consejos para que puedas entender cómo funciona la motivación humana** y puedas tener una pequeña guía para conseguir todo aquello que te propongas en la vida.

Las 10 estrategias y claves psicológicas para motivarse a uno mismo

A continuación vamos a ofrecerte distintas formas de motivarte eficazmente, y sea cual sea tu objetivo.

1. No olvides nunca pensar en positivo

Ten en cuenta que **tus pensamientos van a influir decisivamente en cómo afrontar cada paso que das**. Si afrontas el día a día con una visión positiva de las cosas, serás capaz de avanzar hacia tus metas. Si, por el contrario, eres una persona negativa a la que todo le parece imposible, no harás nada para mejorar.

Tu discurso interno es uno de los factores clave a la hora de motivarte. Todos tenemos una pequeña vocecilla interna que puede ayudarnos o boicotearnos. Debemos aprender a gestionar su influencia y ser conscientes de que nuestro estado mental es la clave para que podamos fijarnos objetivos y cumplirlos. Si tienes demasiados **pensamientos negativos**, ha llegado la hora de eliminarlos e ir sustituyéndolos por pensamientos y creencias que jueguen a tu favor.

Nunca subestimes el poder que tiene el **pensamiento positivo** cuando estás tratando de motivarte.

2. Elabora un diario personal que refleje tus progresos

Si eres una persona poco metódica, este truco puede resultarte muy útil. Una de las claves para motivarnos a lograr un objetivo es **tomar conciencia de los progresos que vamos dando en el corto plazo**. Así, percibimos que nuestros esfuerzos están dando sus frutos y por tanto es más probable que sigamos

adelante. Es bueno fragmentar tu trabajo en distintas *mini-metas* que supongan un aliciente para seguir batallando.

Si te gusta escribir, una buena manera de controlar tus progresos es **redactar un pequeño diario en que expliques qué has hecho durante el día y cuáles han sido tus progresos**. De este modo podrás ver cuánto te falta para alcanzar tu objetivo. También es interesante que anotes tanto lo positivo (avances, buenas sensaciones, etc) como lo negativo (errores que has cometido, ideas para mejorar)... Te recomendamos que seas rígido y actualices tu diario cada día a la misma hora.

Además, con el surgimiento de *aplicaciones smartphone*, puedes tener un diario de tus progresos de forma prácticamente automática, en según qué campos. Por ejemplo, si tu objetivo es correr cinco kilómetros en el menor tiempo posible, existen *apps* que monitorizan tu actividad por ti. De este modo **puedes tener en tu ordenador un montón de información que te dé *feedback* sobre tu rendimiento y tus progresos**.

3. Imagínate logrando tus propósitos, cada día

Un truco psicológico altamente efectivo: **visualiza mentalmente el resultado que deseas alcanzar**, durante varios minutos y con muchos detalles. Simplemente cierra los ojos y disfruta imaginando cómo percibes el momento de éxito y satisfacción en aquello que te has propuesto. *¿Cómo te sentirías, con quién lo compartirías?*

Cuanto más y mejor sepas imaginar ese momento, **más motivado te mantendrás y durante más tiempo**. Si practicas esta imagen mental durante cinco minutos al día, tu éxito estará más cerca.

4. Un día puedes fallar... pero no dos

Los seres humanos somos profundamente imperfectos. Si un día

no conseguimos avanzar nada, debemos relativizarlo. Todos tenemos un mal día en que la pereza nos paraliza. Pero la regla de oro es la siguiente: **puedes fallar un día, pero no dos días consecutivos.**

Si el día anterior no lograste sentirte motivado para llevar a cabo las acciones cotidianas que te acercan al objetivo, el segundo día es clave. **No te permitas que ese segundo día también te boicotee la pereza o cualquier otra excusa.** No puedes perder dos días seguidos porque entonces estarías labrando un precedente mental que justifique tu holgazanería futura.

5. La sana competencia entre amigos es una gran fuente de motivación

A todos nos gusta la competición sana, sobre todo cuando nos rodeamos de personas que nos hacen sentir bien. Esta predisposición a la competencia **puede sernos muy útil para incentivarnos a luchar por nuestros objetivos.**

Si conoces a un familiar, un amigo o un compañero de trabajo que tiene unas metas parecidas a las tuyas, puedes “reclutarle” para tener una sana competencia que pueda ayudarlos a ambos. Semana tras semana, **podéis poneros al día de quién ha logrado correr más kilómetros, fumar menos cigarrillos, conseguir más ventas, hacer más flexiones, etcétera.**

De todos modos, esto debe ser un incentivo, no un lastre: **tus metas deben estar ponderadas y deben ser equitativas respecto a la otra persona.** Por ejemplo, sería absurdo que alguien que empieza a correr se comparara con un fondista profesional. La clave no es compararse constantemente sino apoyarse en el otro para seguir avanzando, y que cada uno vaya logrando sus propias metas.

6. Prepara tu mente para los momentos de bajón

A lo largo de un largo camino, puede que pases por momentos buenos y momentos malos. En estos momentos en que no nos salen las cosas como deseábamos, **puede venirnos a la cabeza ciertos pensamientos derrotistas y la urgencia irrefrenable de abandonar el barco.**

No tengas miedo cuando estos pensamientos te aborden, ya que es completamente natural que de vez en cuando surjan y te inviten a dejar de luchar. Si eres consciente de ellos, **puedes gestionarlos para que no te afecten.** Por cada momento de bajón que experimentes, ten pensado un motivo de peso para seguir luchando.

7. Haz una lista con tus razones para seguir motivado

Ahondemos en el punto anterior. Si conoces tus motivos que te empujan a seguir tirando del carro y esforzándote cada día, tienes mucho ganado. **Es el antídoto perfecto para las excusas, la pereza y los secuestros mentales.**

Muchas personas se motivan pensando en sus seres queridos. Otras personas lo enfocan desde un sentido más individual o por la gran *motivación intrínseca* que sienten hacia esa actividad que practican. Sea como sea, **es bueno que escribas en un papel cuáles son tus motivaciones.**

8. La importancia de un buen consejero

Cuando persigues un sueño, es probable que otras personas ya lo hayan conseguido antes que tú. **Contar con el apoyo de una persona con una larga experiencia puede ser clave** para que te explique algunos trucos y reflexiones para que puedas lograr lo que te propones.

También puedes buscar cursos o seminarios de personas que hablen sobre aquello que te interesa. No conviene despreciar el conocimiento que pueden aportarte otras personas. En nuestra sociedad, ya casi todo está inventado. Pero sin embargo **hay pocas personas que tengan la capacidad para innovar y buscar nuevas formas de resolver problemas**. Si eres capaz de empaparte de mucho conocimiento proveniente de distintas fuentes, es probable que puedas motivarte y seguir por el buen camino.

9. Descubre tus verdaderas pasiones

Esto es básico. Cuando disfrutamos genuinamente con una actividad, conseguimos tener un Estado de Flow que nos permite rendir al máximo de forma que hasta que perdemos la noción del tiempo. Antes hemos hablado de la *motivación intrínseca*: **es aquella motivación que sentimos por el placer mismo de realizar algo**.

Cuando conseguimos descubrir qué nos apasiona y tenemos la suerte de podernos dedicar a ello, **nuestra motivación intrínseca nos permitirá afrontar la tarea y el día a día de un modo realmente efectivo**. Si, por contra, no nos agrada aquello a lo que nos dedicamos y por tanto no contamos con una buena dosis de motivación intrínseca, solo podremos estar motivados gracias a la *motivación extrínseca*, es decir, si tenemos incentivos (económicos o de otro tipo) para seguir adelante.

Por tanto, es importante que escojas tu vida en base a lo que te gusta hacer, puesto que estarás más motivado.

10. Inspírate con las pequeñas cosas del día a día

La clave para motivarse es **ser una persona abierta al mundo y encontrar inspiración en los pequeños detalles** cotidianos. La inspiración puedes encontrarla en casi cualquier cosa.

No solo te va a permitir motivarte en un momento dado (que también), sino también a mantener tu motivación durante largas temporadas.

Y tú, ¿cómo te motivas?

Estas son nuestras **diez reflexiones acerca de cómo podemos motivarnos**. Pero cada persona es un mundo y seguro que puede haber otros trucos y estrategias diferentes. Te invitamos a que las compartas con nosotros en la zona de comentarios.

Fuente: [psicologiaymente](https://psicologiaymente.com).