

MANTENERNOS MOTIVADOS Y ALCANZAR NUESTRAS METAS

¿Qué es la motivación? Es una energía que nos mueve y orienta hacia un objetivo que esta relacionado a nuestra satisfacción. Mantenernos motivados puede ser difícil en circunstancias poco alentadoras. ¿Cómo podemos mantenernos motivados cuando la lista de tareas pendientes se extiende a cuatro páginas?, ¿cuándo tiene a los niños en casa?, ¿cuándo su auto se dañó al mismo tiempo que la nevera y estamos en toque de queda?

La motivación no es magia, no viene ni en una botellita, ni en una pastilla. Sin embargo, podemos crearla y utilizarla en nuestro diario vivir. A continuación, estrategias que nos pueden ayudar a motivarnos independientemente la situación que estemos viviendo.



Siete maneras de mantenernos motivados:

1. Establezca una meta y visualice hasta el más mínimo detalle
2. Haga una lista de las razones por las que desea lograr el objetivo o meta
3. Divide la meta en pequeñas partes y establece objetivos intermedios y recompensas.
4. Ten una estrategia, pero prepárate para cambiar de rumbo
5. Busca la ayuda que necesites
6. Analiza como vas a manejar el no sentirte tan motivado
7. Continuamente repase sus razones para continuar

Aunque es normal que las circunstancias difíciles nos puedan desmotivar. Recuerden enfocarse y evaluar porque se mueve todos los días. Aquí encontraremos una fuente de energía para alcanzar lo que nos proponemos.

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM

