

PÍLDORA DE CONOCIMIENTO...

...Automotivación, voluntad y disciplina ☀



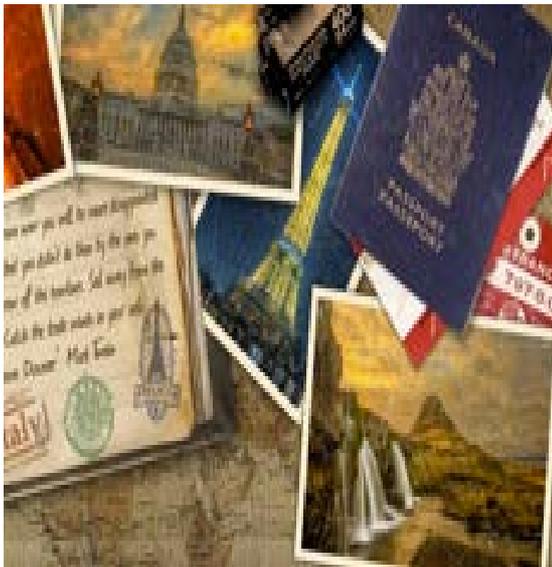
1. PIENSA EN POSITIVO:

Llena tu mente de pensamientos positivos, agradables, que te hagan sonreír.



2. COMPARTE:

Buenos momentos con personas de tu entorno, haz actividades en grupo, apúntate a aquellas actividades que se organizan y que son de tu interés, comparte ideas, emociones y sueños. Evita la gente "tóxica" con pensamientos negativos, rodéate de gente que te apoye y te haga sentir bien, aquellos a los que puedas ayudar y te ayuden.



3. DESCUBRE:

Gente nueva, sitios nuevos como ir a la montaña, déjate embaucar por la emoción de estar en un lugar en el que nunca has estado antes, visita algún sitio, pregunta, infórmate en Internet o por recomendación de otras personas, no vayas siempre por los mismos sitios, cambia de vez en cuando, sorpréndete de aquellas cosas que has pasado por alto en el pasado, comienza alguna actividad nueva, infórmate de las actividades que puedes hacer en el extranjero, becas, concursos, cursos, jornadas, congresos, viajes, etc.



4. RETOMA:

Aquellos hábitos que te hacían sentir bien, aquellas personas que siempre dices “pronto nos veremos” y va pasando el tiempo y no os volvéis a ver, haz actividades que te gustaría poder terminar de hacer, algún deporte, música, arte, actividad...



5. MUÉVETE, MUÉVETE, Y SIGUE MOVIÉNDOTE:

Aprende, conoce gente, innova, colabora con alguna Asociación, ONG, alguna entidad donde siempre hay mucha actividad, propón nuevas ideas, apúntate a realizar actividades con ellos, ¡sal de casa!



6. APRENDE Y RENUÉVATE:

Estimúlate con algún conocimiento nuevo, ya sea deportivo, artístico, cultural, aprende y/o retoma un idioma aprovechando los medios gratuitos de los que puedes disponer en Internet, programas informáticos, redes sociales, etc., conocerás gente nueva y serás más sabio.



7. ACTÍVATE:

Haz deporte para sentirte bien, márcate tareas y actividades para todos los días, no te quedes parado.



8. DISFRUTA:

De las pequeñas cosas, de las personas que te rodean, pero sobre todo, dedícate tiempo para ti, para cuidar tu alimentación, hacer deporte, leer, meditar, escuchar música, ir a sitios que te gusten, llamar a aquellas personas que hace tiempo que no ves, hacer aquellas cosas que estaban en tu lista de "actividades pendientes".



9. PROPÓN SIEMPRE SOLUCIONES, NO PROBLEMAS:

Trata de dar respuestas positivas a aquellas preguntas y problemas que se te planteen, despierta, actúa, diferénciate, se proactivo.



10. RECUERDA:

Créate unos objetivos y desarrolla un plan sobre cómo y qué necesitas para alcanzarlos, ponte una fecha límite, incorpora actividades que te hagan sentir bien en tu día a día hasta convertirlas en un hábito positivo por medio de la constancia y disciplina. Los pensamientos crean acciones y éstas forman hábitos. Dedicar toda tu motivación para tener la voluntad de alcanzar tus metas mediante la disciplina, lucha por ello, organiza tus pasos y construye tus hábitos.

Siembras un pensamiento, cosechas una acción.
Siembras una acción, cosechas un hábito.
Siembras un hábito, cosechas un carácter.
Siembras un carácter, cosechas un destino.



11. ¡ATRÉVETE!

Nadie puede ser feliz por ti, no esperes más. Una persona motivada muestra una voluntad de predisposición a hacer cosas. Para automotivarse hay que "querer sentirse bien, querer estar motivado". Haz cosas que siempre has querido hacer, No te quedes parado, la gente que hace deporte se siente mejor, puedes hacerlo solo o acompañado.



12. ¡PIENSA EN POSITIVO!

La automotivación nos ayuda a superarnos a nosotros mismos, a tener voluntad de hacer cosas, crear pautas y ser disciplinado para poco a poco alcanzar nuestras metas. Tenemos que llenar la mente de pensamientos positivos y resolver los problemas que encontremos.

You live ONCE so think TWICE

EL RITUAL DE LA FELICIDAD



13. ¡REFLEXIONA!

Las frases del estilo “no puedo hacerlo” son excusas y barreras internas. Debemos plantearnos preguntas como “¿qué puedo hacer para mejorar/ conseguir/ cambiar esto?”.

14. ¡APRENDE COSAS NUEVAS!

Hay que ser constante y dividir las metas en pequeños objetivos, ir alcanzando pequeños logros para reforzar la motivación. Analiza qué recursos necesitas para alcanzar tus metas. Aumenta tus conocimientos, es muy estimulante, rodéate de otros ambientes, con otras personas, conoce recursos gratuitos, viaja y conoce sitios nuevos, conecta con la vida.

15. RODÉATE DE LAS PERSONAS ADECUADAS.

El optimismo es contagioso, evita las excusas y la gente “tóxica”, lucha por lo que quieres y comparte tus sueños con aquellos que te quieren. Pasa tiempo con tus seres queridos, rodéate de un buen ambiente, visita a personas que hace tiempo que no ves.



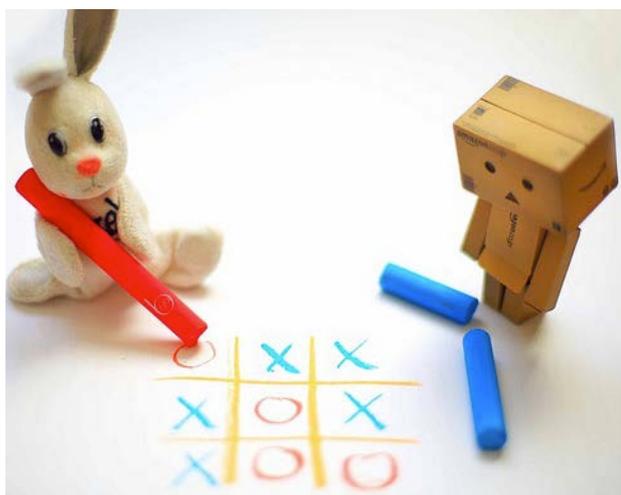
16. SONRIE.

Es contagioso y nos hace sentir mejor. Busca algún motivo para sonreír o créalo tú mismo, céntrate en los aspectos positivos. Valora lo que tienes, se agradecido. ¡ABRAZA! Es una cualidad humana poder abrazar, se comparte y es reconfortante.



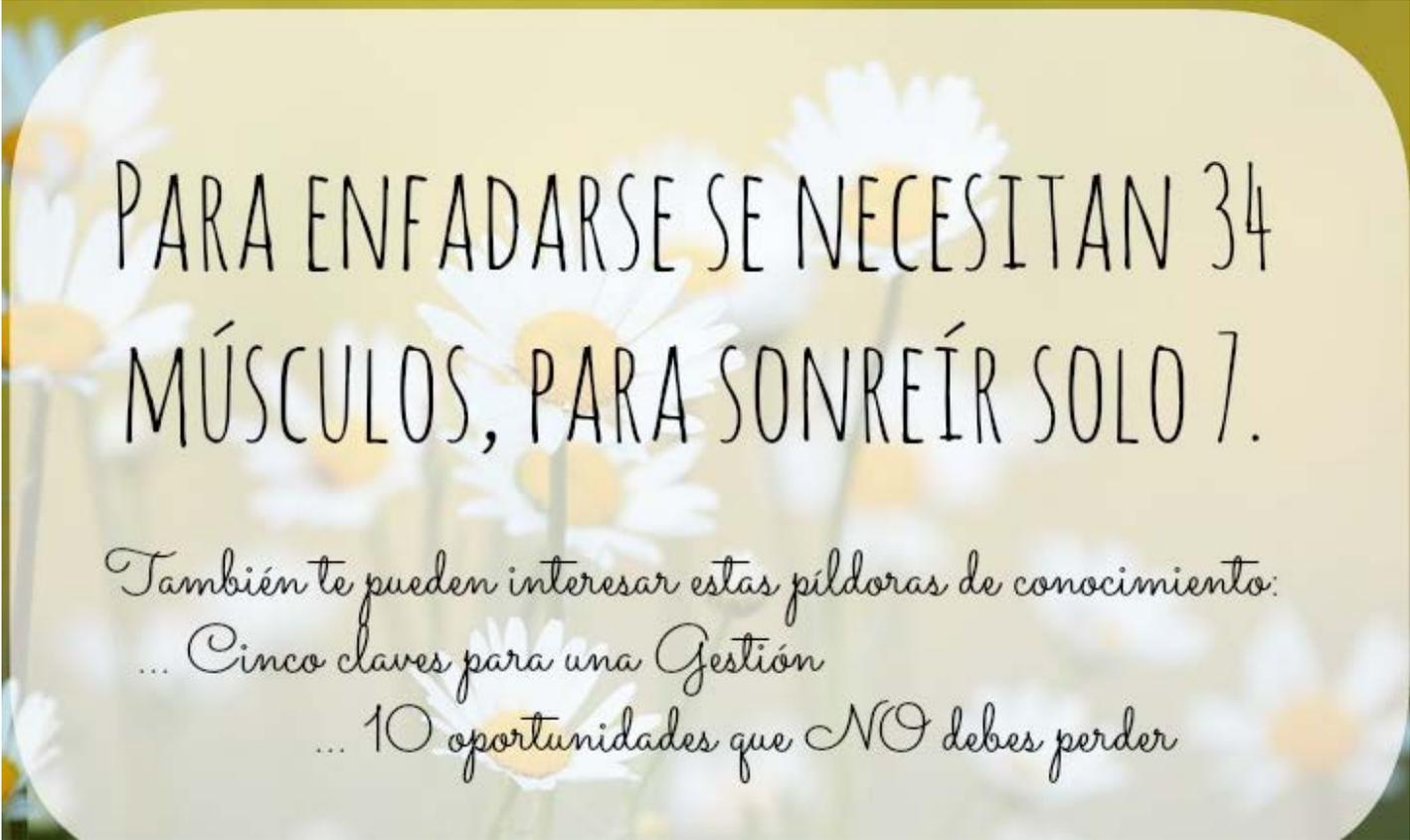
17. Muévete, muévete, MUÉVETE:

Si para alcanzar el éxito necesitas aprender nuevas habilidades, no lo dudes y hazlo. Aprende, conoce gente, haz cosas nuevas. ¡ACTÍVATE! ¡DESPIERTA! Haz cosas nuevas, te ayudará a relacionarte con los demás, a trabajar en equipo, a conseguir nuevas metas. ¡Comparte emoción, sueños, objetivos! Colabora con alguna Asociación, ONG, alguna entidad donde siempre hay mucha actividad, propón nuevas ideas, apúntate a realizar actividades con ellos, ¡sal de casa!



18. Cuando consigas algo, prémiate.

Si no lo consigues, detente, reflexiona, analiza qué es lo que falla y cámbialo, aprende de los errores y mejora día a día, los fracasos son experiencias. Dirígete siempre a aquello que te haga feliz, que te motive.



PARA ENFADARSE SE NECESITAN 34
MÚSCULOS, PARA SONREÍR SOLO 7.

*También te pueden interesar estas píldoras de conocimiento:
... Cinco claves para una Gestión
... 10 oportunidades que NO debes perder*



I CHOSE TO BE HAPPY