

“Automotivación, el Combustible del Exito”

Nada hay más reconfortante en la vida profesional que sentir pasión por el trabajo que se realiza. La satisfacción en el empleo es automáticamente un boleto para ser productivo, constante y, sobre todo, para sentir una necesidad constante de superación.

La motivación entonces, es ese motor que nos impulsa en lo cotidiano a sacar lo mejor de nosotros a pesar de lo gris que pueda estar el panorama pero, lo importante para conservarla es tener una perspectiva positiva de las cosas que nos suceden, por ejemplo, en lugar de ver los obstáculos como una limitante en nuestra carrera hay que plantearlos como la oportunidad de superarlos y salir fortalecidos de esa experiencia.

Atravesar por un mal momento no es el fin del mundo, al contrario, es parte de la evolución que necesitamos para ser profesionales más completos. Sin embargo, encontrar en las adversidades el impulso que necesitamos para ser mejores, es un hábito que se construye con entrenamiento constante.

Antes del trabajo:

- **Comienza el día con el pie derecho.** Busca que las primeras horas del día sean tan agradables como te sea posible. Programa tu alarma para despertar con la música que te gusta, relájate durante la ducha y disfruta de un desayuno que te llene de energía.

- **El poder de una sonrisa.** Las endorfinas que se liberan durante la risa tienen un efecto analgésico y energizante que nos predisponen para el buen ánimo. Sonríe antes de salir de casa y deja que comience la magia.

- **Mentalízate para un gran día.** Programa tu pensamiento para tener un magnífico día lleno de satisfacciones. Imagina que hoy vas a alcanzar los objetivos que te propones y que vas a recibir las recompensas por las que te has esforzado.

Durante el trabajo:

- **Rompe con las hostilidades.** Tan pronto pongas un pie en tu trabajo, sonríe a tus colegas y actúa amablemente. Contagia tu buen humor y haz que el resto de tus

compañeros trabajen a gusto contigo. No tienes que ser amigo de todos, simplemente trata de ser empático y de propiciar un ambiente de colaboración.

- **Plantea metas diarias.** Dentro de tus actividades busca aquellas que te resulten más aburridas o complicadas y conviértelas en un desafío para superar. Analiza también cómo puedes mejorar tu trabajo o hacer más eficiente alguna tarea y pon manos a la obra empezando siempre por lo más difícil.

Después del trabajo:

- **Registra tus logros.** Saca la agenda y dispón de unos minutos para revisar tus metas y sus alcances. Si no has conseguido un objetivo, analiza si realmente es factible y cambia de estrategia. En cambio, si completaste alguno de tus propósitos, recompénsate con algo que te gusta, una cena, algo nuevo para tu guardarropa, un libro. Mantén a la vista el récord de tus logros para estimularte a seguir superándote.

- **Apuéstale al conocimiento.** Cualquier momento es bueno para seguir aprendiendo y la experiencia es una inversión que siempre resulta redituable. Dedicar algunas horas a la semana para seguir especializándote en tu área o para prepararte en otras distintas. El hábito del aprendizaje es uno de los grandes motivadores en la vida profesional.

- **Nuevas metas, nuevas recompensas.** Antes de ir a dormir, revisa tu lista de objetivos y mentaliza lo que quieres conseguir al día siguiente. Recuerda premiarte por cada logro en tu carrera.

Disfruta tu trabajo en cada jornada y asume la responsabilidad de superarte cotidianamente. Deja que la pasión por lo que sabes hacer sea tu combustible y toma en tus manos la tarea de ser un optimista de alto nivel !!!