

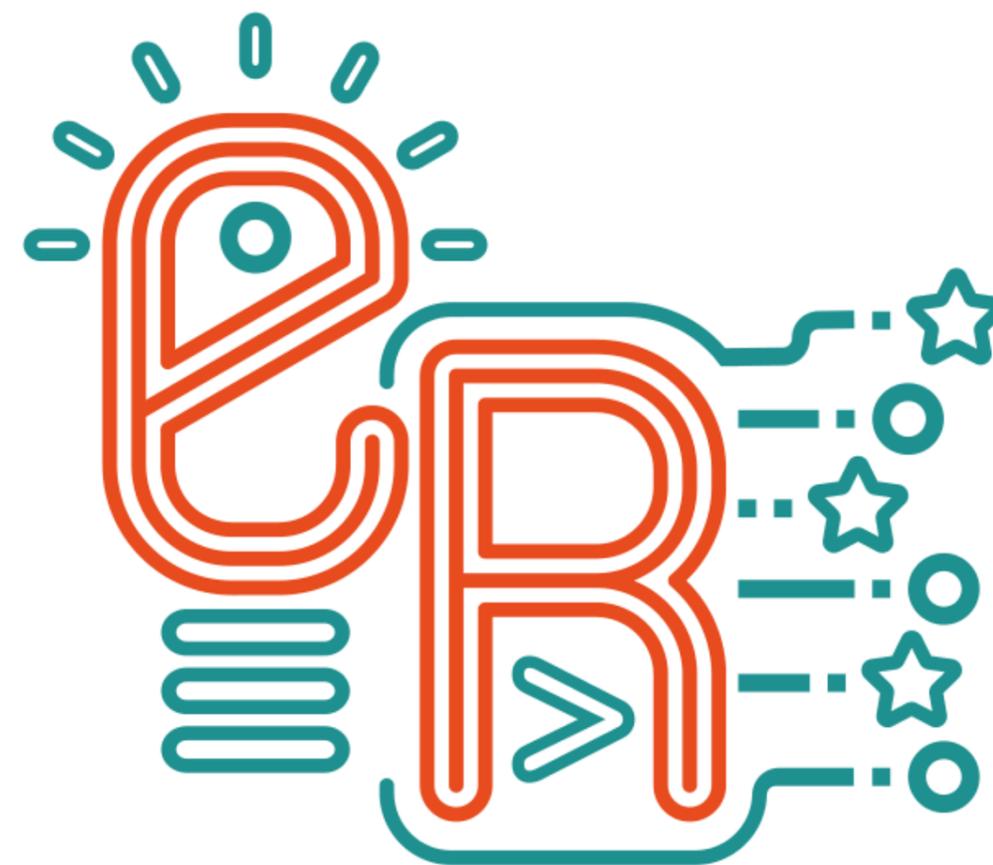
YOU CAN
DO IT!

Auto-motivación

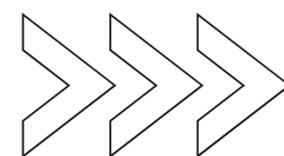


Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia



EmprendiRetos



Competencias y retos prácticos
para fomentar el emprendimiento



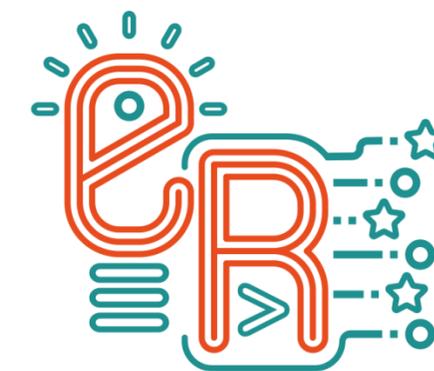
CONTENIDOS

1

Factores que nos influyen en la auto-motivación

2

Consejos para la auto-motivación

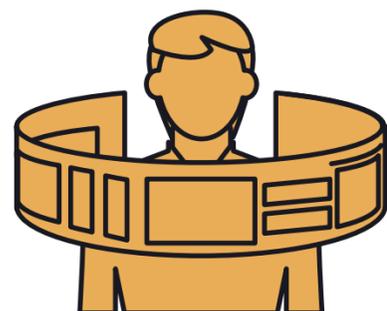


La auto-motivación será...

...ese camino que tendrás que recorrer en los momentos más difíciles y complejos al alcanzar tus metas. Es por ello que debemos recordar algunos de los fundamentos básicos para poder seguir hacia los objetivos sin fallar en el intento.

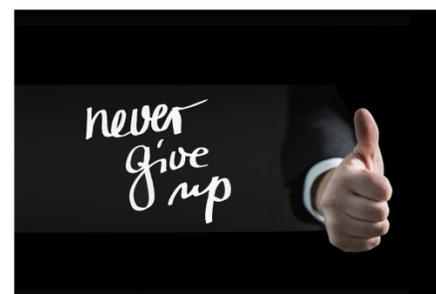
CONSCIENCIA

Siempre observa la realidad que te rodea, que la meta no te haga olvidar los obstáculos del camino.



PERSEVERANCIA

Aunque te encuentres obstáculos en ese camino hacia la meta, no desistas en intentar sortearlos, sólo depende de tí si te detienen o sólo alargan un poco el camino.

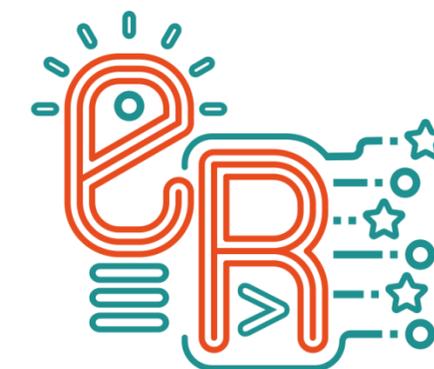


SEGURIDAD EN TI MISMO

Sólo necesitas creer en ti mismo para poder recorrer el camino, aunque te rodees de muchas opiniones, sólo es la tuya la que decide si sigues hace adelante.



Consejos para la auto-motivación



1

ANALIZA LOS CONTEXTOS Y NO TOMES DECISIONES EN BASE A INFORMACIÓN PARCIALIZADA O FRAGMENTADA

Es necesario ver el todo de las cosas. Esto consume mucha energía.

2

DESMENUZA LOS PUNTOS EN CONFLICTO

Cuando estás en problemas. Ponlos en perspectiva, y define una acción concreta para cada uno, y su plazo tangible de ejecución. Considera estos pasos sólo si son importantes. Si no lo son, déjalos de lado, o delega esa tarea en otros.

3

MANTÉN EL EQUILIBRIO ENTRE LO URGENTE Y LO IMPORTANTE

Aprende a priorizar para no sobrecargar el momento y la organización mental esté siempre despejada y eficiente.

4

DESCONÉCTATE CON PAUSAS ACTIVAS

Caminar, meditar, hacer deporte, conversar con un amigo, leer un libro que no tenga que ver con lo profesional, escuchar música, bailar, todo esto ayuda. Recupera energía: lo necesitas todo el tiempo.

5

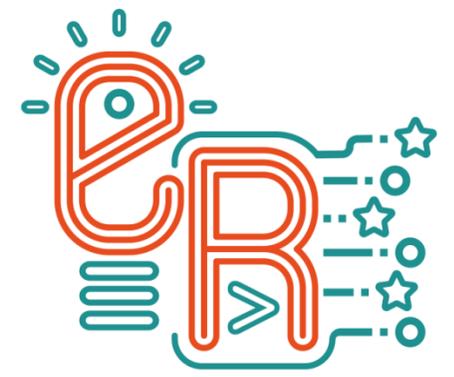
INICIA EL DÍA PONIENDO UNA INTENCIÓN POSITIVA DE QUÉ QUIERES LOGRAR ESE DÍA.

Te invito a que te enfoques en lo que TÚ quieres lograr, y no en lo que SE ESPERA DE TI desde fuera (el mundo, tu familia, un socio, etcétera). Pon en alto tus metas, y bájalas a la tierra con un plan concreto.

6

SI ESTÁS EN MEDIO DE UN RESULTADO INESPERADO...

Dale la vuelta y transfórmalo en aprendizaje positivo. Todo tiene una contra-cara, y, capitalizando la experiencia por más negativa que sea -por ejemplo, si te estás fundiendo con tu empresa-, una vez pasado ese momento (recuerda la máxima del emprendedor: "esto también pasará"), podrás ver cuánto has aprendido en el proceso. Es doloroso, tiene un costo. Necesitas atravesarlo y sacarle el mayor provecho posible.



Conclusión

*La auto-motivación es una mezcla de fé ciega y realidad.
Los factores externos que no podemos controlar sólo
podemos sortearlos, pero la capacidad de persistir y no
rendirnos sólo depende de nosotros mismos. Sólo nuestra
insistencia nos separan de conseguir los objetivos que nos
marquemos.*



¡Muchas gracias!

EmprendiRetos

