



TU COACH DE ÉXITO

MOTIVACIONES EN LA VIDA PARA LOGRAR EL ÉXITO PERSONAL

ÍNDICE

01. Introducción	1
02. Motivaciones, Emociones y Sentimientos	2
03. ¿Por qué tener Motivaciones en la Vida me puede ayudar?	3
04. Motivos para crear un listado de Motivaciones en la Vida	3
0.4.1. Sensación de Logro y Satisfacción Personal:	3
0.4.2. Alcanzar tus propios sueños:	3
0.4.3. El camino te ayuda a vivir la vida como tú deseas:	4
0.4.4. Te moldearás y serás como quieres ser:	4
0.4.5. Sensación de propósito:	4
0.4.6. Disfrutar de una vida placida sin dolores de cabeza:	4
05. Obstáculos al definir un listado de Motivaciones en la Vida para lograr el Éxito	5
0.5.1. Pensamientos de represión personal	5
0.5.2. Pensamientos para limitar tu proyección	6
0.5.3. Pensamientos basados en racionalización	6
0.5.4. Pensamientos de sustitución, derivación o relegación	6
06. ¿Cómo descubrir mis motivaciones en la vida?	7
07. Cómo determinar tus motivaciones en cada área de tu vida	8

01 INTRODUCCIÓN

Tener motivaciones en la **vida** es vital para alcanzar la plenitud personal, para ser **feliz** y para lograr el **Éxito** personal y profesional.

Es fácil que podamos caer en el **pensamiento** de que la vida es difícil y complicada, que todo son problemas y/o dolores de cabeza que surgen como setas, unos detrás de otros, y que es difícil poder **solucionarlo** todo de forma óptima, sobre todo, sin motivación.

Este estado de pensamiento afecta a nuestras **emociones**. Y puede acabar generando estrés, rabia, frustración, desesperanza o falta de alegría por vivir. Aspectos todos ellos que nos limitan la **visión** del futuro desde un punto de vista ilusionante. Porque todos ellos acaban haciéndonos creer que hemos perdido el control.

Este tipo de sentimientos nos pueden provocar la sensación de ser como un tronco navegando **sin rumbo** por en medio del océano.

En cambio, tener motivaciones en la vida nos permite forjar la habilidad de generar la **motivación** personal adecuada y las convicciones para llevar a cabo nuestros sueños e ilusiones y conseguir así ser feliz.

Y en este caso, la sensación de que disfrutarás será la de un capitán manejando el timón y **dirigiendo** la nave en función de sus inquietudes. Situación que acaba forjando la actitud de lograr el Éxito y, por supuesto, la **felicidad**.



02 MOTIVACIONES, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones y **sentimientos** que se generan en nuestro día a día comprometiéndose a nuestra felicidad, de forma incontrolada y continua, tienen la peculiaridad de ser **cambiantes**. Nos generan estados de ánimo concretos. Además, son complejos y debemos aprender a gestionarlos y dirigirlos a donde a nosotros nos interesa.

Por este motivo, disponer de un listado claro de tus **motivaciones** en la vida, para cada **área**, te será de gran ayuda para controlar esos sentimientos. Ya que en muchos casos son negativos y nos provocan pérdida de fuerza, ganas e ilusión. Situación que acaba por destruir todo tipo de motivación personal.

Cuando las personas **actuamos** con motivación personal en base a nuestras motivaciones, metas, objetivos, sueños e ilusiones, la aparición de sentimientos negativos se ve seriamente dificultada. Hasta el punto que se convierten en algo muy **esporádico** y de fácil detección.

Todo lo contrario sucede cuando no tenemos ilusión por nada en concreto, ni motivaciones para lograr el éxito. Entonces es cuando estos sentimientos negativos gobiernan con mano de hierro nuestra vida. Y podemos acabar generando un **hábito de pensamiento** y sentimientos negativos que determinen nuestro camino en la vida.

En resumen, si lo que quieres realmente es eliminar este tipo de pensamientos y sentimientos negativos en tu vida, que los dos sabemos que no sirven de nada, debes centrarte en **crear las motivaciones de tu vida**.

Es la única manera.

Porque lo único que acabarás haciendo es volver una y otra vez a los temas que te generan esos sentimientos negativos y **crearás un bucle que se convertirá en hábito**.



03 ¿POR QUÉ TENER MOTIVACIONES EN LA VIDA ME PUEDE AYUDAR?

Tener motivaciones en la vida te proporciona generar las **emociones** adecuadas para cambiar el enfoque y la percepción que tienes. Así, puedes aprovechar cada circunstancia para avanzar hacia tus metas personales y conseguir la **felicidad**.

Por lo tanto, necesitas estas emociones para actuar, porque realmente son las precursoras de toda **acción**. Además, te proporcionan unos niveles de energía que de ninguna otra forma podrás adquirir.

Las emociones, además, **te ayudarán a adquirir los hábitos necesarios para que puedas llevar a cabo tus motivaciones en la vida para lograr el éxito**.

Y esto es muy importante. Ya que tus hábitos, sean a nivel de acciones, comportamiento o conducta no están influidos por las emociones.

04 MOTIVOS PARA CREAR UN LISTADO DE MOTIVACIONES EN LA VIDA

El Éxito se basa en **logro**. La sensación de logro está ligada a un reto, meta u objetivo determinado con antelación a su consecución. Y determinar lo que quieres alcanzar debe salir de tus motivaciones, inquietudes y **sueños** personales.

Y aunque puedas pensar que todo el mundo sabe lo que quiere, lo más habitual es que la primera dificultad con la que nos encontremos es la de poder concretar cuales son nuestras propias motivaciones en la vida.

Pero ahora no es momento de preocuparse por ello. Lo trataremos un poco más adelante. Lo primero, ahora, es tener claro y saber qué te aportará **tener motivaciones** en la vida:

0.4.1.- SENSACIÓN DE LOGRO Y SATISFACCIÓN PERSONAL

Cuando consigues cualquier **reto** que te hayas propuesto, por pequeño que sea, la emoción y el sentimiento que se te ha generado es muy enriquecedor. Cuesta de explicar, porque los niveles de **satisfacción** personal están por las nubes al igual que tu motivación personal.

0.4.2.- ALCANZAR TUS PROPIOS SUEÑOS

Cuando avanzas por la vida a través de un **plan de metas** personales que está diseñado por ti y refleja tus ilusiones e inquietudes personales, tu **confianza** y seguridad aumentan exponencialmente.

0.4.3.- EL CAMINO TE AYUDA A VIVIR LA VIDA COMO TÚ DESEES

Da igual si tus metas son más o menos ambiciosas. Ten por seguro que a medida que avances y consigas los primeros retos u objetivos tu visión se ampliará y te será cada vez más fácil dibujar tu **vida ideal**.

0.4.4.- TE MOLDEARÁS Y SERÁS COMO QUIERES SER

Vivir acorde con tus motivaciones en la vida te permite moldearte y desarrollar las **aptitudes**, las habilidades y los hábitos que tú determinas.

0.4.5.- SENSACIÓN DE PROPÓSITO

El anhelo primordial del ser humano es disponer de la sensación de propósito en la vida. Tú determinas tu camino. Tú disfrutas de las experiencias que quieres. Y finalmente, tú creas tu felicidad y la **actitud** que te permitirá ver tu vida con ilusión y lograr el éxito.

0.4.6.- DISFRUTAR DE UNA VIDA PLÁCIDA SIN DOLORES DE CABEZA

Cuando alguien avanza por donde él quiere los dolores de cabeza pierden fuerza y se diluyen de tal forma que pronto te vas a **olvidar** de ellos, o al menos, tal y como los conoces ahora.

Aunque no hay ninguna razón de peso para no dedicarte tiempo a ti mismo/a y a desarrollar un **listado de motivaciones** en la vida para diseñar tu vida, sí que existen una serie de obstáculos a los que deberás enfrentarte y superar.



¿DISPONES DE UN LISTADO CON TUS
MOTIVACIONES EN LA VIDA?

¿ENTONCES CÓMO VAS A PODER DESARROLLAR
LAS METAS Y EL PLAN DE ACCIÓN
PARA HACERLAS REALIDAD?

ATRÉVETE A DISEÑAR LA VIDA CÓMO LA
DESEAS Y ¡ALCANZA EL ÉXITO!

05 OBSTÁCULOS AL DEFINIR UN LISTADO DE MOTIVACIONES EN LA VIDA PARA LOGRAR EL ÉXITO

Cuando decidas ponerte manos a la obra para lograr el Éxito y desarrolles tu lista de motivaciones en la vida, como hoja de ruta para crear la vida que tú quieres, el

principal obstáculo al que deberás enfrentarte es a ti mismo/a, y para ser más concreto, a tus **pensamientos**.

No lo dudes ni un instante. Tus propios pensamientos, en forma de **condicionamientos mentales**, van a ponerte límites importantes a la hora de escribir tu lista de motivaciones para lograr el éxito.

Estos pensamientos limitantes se te presentarán, básicamente, de cuatro formas distintas:



0.5.1.- PENSAMIENTOS DE REPRESIÓN PERSONAL

Aunque parezca ilógico totalmente, este tipo de pensamientos van directamente a provocarte **dudas** serias sobre si tus deseos son legítimos, admisibles o si te los mereces.

Por ejemplo, cogemos una motivación como puede ser la de aprender a tocar la guitarra.

El tipo de pensamientos de represión que te aparecerán pueden ser...

“No aprendiste cuando eras niño, ahora conseguirlo va a ser imposible”.

“Hay otras cosas más importantes que aprender a tocar la guitarra”.

“Para qué tocar la guitarra si estoy todo el día trabajando y liado/a, no voy a tener tiempo de disfrutarla”.

0.5.2.- PENSAMIENTOS PARA LIMITAR TU PROYECCIÓN

Para saber si este tipo de pensamientos te afectan, sólo debes ver si puedes imaginarte en un contexto **futuro** disfrutando plenamente de tu deseo, como si ya lo hubieses alcanzado.

El límite, en este caso, es no poder o no querer hacerlo bajo pensamientos del tipo:

“Vaya tontería imaginarme disfrutando algo que no tengo”.

La fuerza de este tipo de pensamientos radica en deseos que simplemente no te atreves a reconocer que tienes.

Y la **acción** para superarlo es escribirlos en la lista de motivaciones con detalle, evitando la ambigüedad.

Debes **imaginarte** tocando la guitarra. Y además tocando esa canción que tanto de gusta. Debes oír cómo de bien suena la guitarra en tu imaginación. Y sentir las emociones que sientes tocándola frente a tus amigos o familia.

0.5.3.- PENSAMIENTOS BASADOS EN RACIONALIZACIÓN

Estos son los más difíciles de detectar. Ya que su argumentación para evitar que emprendas acciones se basa en parámetros más o menos **lógicos**.

En el ejemplo que tratamos, te pueden aparecer pensamientos de este tipo:

“Las clases de guitarra son muy caras, ya las iniciaré más adelante”.

“Tendré que comprar una guitarra y, entre una cosa y la otra, esto me va a costar un dineral”.

0.5.4.- PENSAMIENTOS DE SUSTITUCIÓN, DERIVACIÓN O RELEGACIÓN

Son pensamientos que hacen que desplaces tus motivaciones iniciales hacia deseos más aceptables y, normalmente, más **fáciles** de conseguir.

Puedes acabar preguntándote:

“¿Realmente me gustaría tocar la guitarra?” o bien,

“Realmente lo que me gusta es escuchar el sonido de la guitarra”.

Y entonces, puedes acabar sustituyendo la motivación de aprender a tocar la guitarra por la motivación de comprar un CD de bandas sonoras de películas hechas con guitarra.

Por supuesto, esto no cubrirá tu inquietud personal e **ilusión** de aprender a tocar la guitarra. Pero de ello, te darás cuenta más adelante, pasados unos meses o incluso años. Y tu sensación de **vacío** y tus sentimientos negativos seguirán estando ahí.

06 ¿CÓMO DESCUBRIR MIS MOTIVACIONES EN LA VIDA?

Para descubrir tus motivaciones en la vida debes coger conciencia de que tu **vida** está dividida en **áreas**.

Determinar qué motivaciones forman parte de cada una de tus áreas de la vida te ayudará a ver, con **claridad**, cuáles son las ilusiones en las que debes centrarte en cada momento.

Además, hacerlo así, por áreas, te permitirá **organizar** las metas u objetivos por importancia dependiendo de tus **inquietudes** a corto, medio y largo plazo.

Disponer de una lista de motivaciones y metas por área te proporciona una visión concreta de todos tus anhelos, de forma organizada. Y te permite **trabajar** en ellos con orden, cosa que facilita enormemente su logro y, en consecuencia, la motivación personal y la felicidad general.



07 DETERMINAR TUS MOTIVACIONES EN CADA ÁREA DE TU VIDA

Como hablamos en otro post, tu vida y tu satisfacción personal o sentimiento de plenitud personal están ligadas a cubrir tus anhelos y propósitos en cada una de sus áreas.

Tu vida la forman **6 áreas** bien diferenciadas, donde cada una de ellas aporta satisfacción y placer en distintos ámbitos.

Debes imaginarte como el centro de la **rueda de tu vida**. Y cada uno de los 6 radios que van desde el centro hasta el exterior son cada una de las áreas de tu vida.

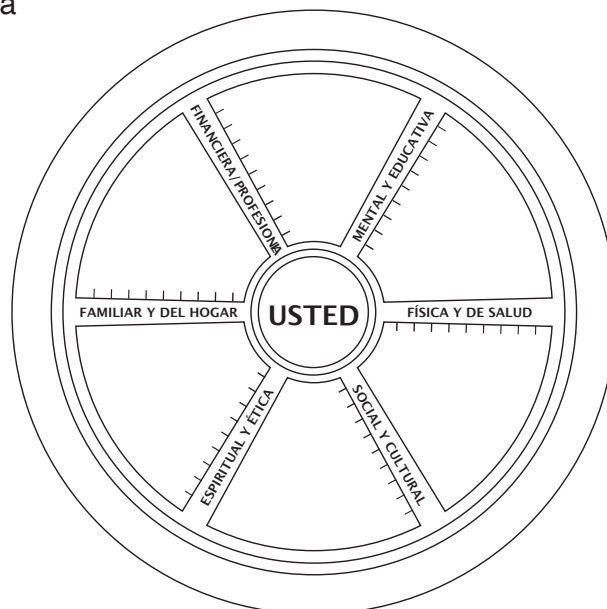
Eres el responsable de tomar las decisiones que determinarán el **Éxito** en cada una de las áreas.

De la misma forma, como si de una rueda de verdad se tratase, la vida transcurre suavemente cuando el **nivel** de satisfacción personal está **equilibrado**, en cada una de las áreas. Entonces es cuando simplemente se vive y se disfruta la felicidad.

Por otro lado, si sólo tienes altos niveles de satisfacción en 2 ó 3 de las seis áreas, ¿cómo girará la rueda? ¿suavemente o a trompicones?

Por este motivo, la mejor forma de disfrutar de una vida plena y satisfactoria es desarrollando una **lista de motivaciones** en la vida, para cada una de las áreas de tu vida. Y así poder convertirlas en metas, para preparar y desarrollar el **plan de acción** adecuado para alcanzarlas, y así, lograr el éxito.

Si has encontrado interesante este E-Book y crees que puede ser útil para mejorar tu vida, **síguenos** en nuestras redes sociales y blog. Allí encontrarás más información.



MUCHAS GRACIAS

WWW.TUCOACHDEEXITO.COM



TU COACH DE ÉXITO
@tu_coach_exito



TU COACH DE ÉXITO
@tucachdeexitos

