

## Capítulo 20



# La Automotivación

---

Las llamas de la motivación se avivan con el combustible que producen los sueños. Si alguna vez se siente abatido, si atraviesa una o dos semanas (o más) en las que siente que es imposible levantarse de su cama, mucho menos cumplir con una gran meta, si alguna vez siente que perdió ese elemento que le ayudó a obtener éxitos en el pasado, entonces utilice las siguientes preguntas para reavivar su motivación.

### **¿Tengo metas claras, significativas y alcanzables?**

Una vez más vale la pena dirigirse al capítulo dieciséis denominado *La Definición de Objetivos*; concéntrese particularmente en la *Tabla de enfoque de la vida*. Cada vez que usted mira al futuro, su motivación retorna, al igual que su disciplina (recuerde que la motivación y la disciplina son dos caras de la misma moneda). Si sus metas son importantes, su motivación será inmensa; si su motivación es inmensa, su disciplina será férrea.

Pocas cosas motivan tanto como el éxito, y es precisamente esto lo que usted siente cuando logra sus objetivos. Cuando cuente con metas claras, tendrá un camino claro hacia el éxito y hacia la motivación.

### **¿Por qué estoy haciendo esto actualmente?**

Muchos conferencistas que hablan sobre la motivación enfatizan la necesidad de rendirle cuentas a otra persona; alguien que pueda darle un suave golpe en el hombro cuando

usted esté haciendo algo diferente a lo que debería estar realizando. Esta clase de amigo puede ser muy útil pero no creo que esa sea la única fuente de la verdadera motivación. Otra fuente, muy importante, es “el sueño oculto” que muchas personas tienen; un sueño sobre lo que más les gustaría hacer, tener o ser algún día; un sueño que le cuentan a muy pocas personas o quizá a ninguna.

¿Cuál es su sueño oculto? Cuando se encuentre abatido por la desilusión, déle un vistazo a su sueño en la privacidad de su mente y permita que este empiece a motivarlo.

## **¿En qué áreas de mi vida estoy creciendo como individuo?**

La foslización no es muy motivante. Si se está sintiendo estancado, trate de aprender algo nuevo (claro está que no es una buena idea si en el presente usted se siente fatigado y preocupado. Asumir una nueva responsabilidad seguramente lo hará sentirse mucho más presionado). Si está funcionando con base en su energía natural (como ya se explicó en el capítulo trece) y cuenta con metas claras, seleccione un área nueva en la que quiera crecer; esta se convertirá en una maravillosa y fresca fuente de motivación.

El crecimiento personal es algo exponencial. En la medida que una persona aprende más cosas, descubre que tiene nuevas oportunidades de aprender muchas más.

## **¿Estoy fatigado?**

La negativa introspección que se da como resultado del cansancio podría estar quitándole su motivación (vea el capítulo catorce).

## **¿Puedo deshacerme de aquellas cosas que me desmotivan?**

¿Qué elementos desmotivadores están presentes en su vida actual? A continuación aparecen cinco elementos de las cosas que suelen producir mayor desmotivación. ¿Se halla alguna de ellas en su vida?

- Trabajar en algo que le exige habilidades que son su debilidad y no su fortaleza.
- La indecisión. ¿Sobre qué asuntos está tratando de tomar decisiones en la actualidad? ¿Cuáles son las decisiones más importantes que debe tomar en las próximas dos semanas o en los dos meses futuros?
- Sentirse muy ocupado. Si solamente pudiese hacer tres cosas esta semana, ¿cuáles serían esas tres cosas? Procure hacerlas.
- Sentirse totalmente bloqueado: como si en su camino se interpusiera una avalancha en alguna área de su vida.
- Falta de metas claras.

## **¿El enfoque de mi vida es dar o recibir?**

¿Existe una dádiva especial que pueda ofrecerle a alguien la próxima semana? El simple acto de dar usualmente produce una sensación de gozo y motivación.

¿Cuáles son las necesidades que más quiero suplir este año?

Al ver claramente las necesidades de otras personas (es decir, al verlas con mayor claridad de la que hasta ahora ha tenido), usted puede obtener la motivación de suplir esas necesidades. Pregúntese qué necesidades lo inquietan más y cuáles son las que están relacionadas con las capacidades especiales que usted posee. Una vez tenga respuestas a esos interrogantes, dedique tiempo a suplir tales necesidades en el futuro inmediato.

## **¿Tengo una clara perspectiva sobre el futuro de mi vida profesional?**

Quizá usted se haya fijado muchas metas, incluidas aquellas relacionadas con su trabajo. Puede también suceder que, a pesar de tener esas metas, aún no sepa hacia donde se dirige su vida profesional. Por el contrario; tener plena certeza sobre el sitio hacia donde lo conducen tales objetivos (en otras palabras, si su futuro profesional es claro), es algo que provee una poderosa motivación natural.

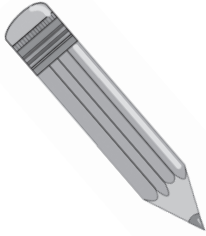
## **¿En qué cosas puedo ser un elemento clave que marque la diferencia?**

Otra pregunta fundamental es: ¿En qué asunto quiero jugar un papel decisivo? Es aquí donde aparece lo *significativo* en comparación con el *éxito* o la *sobrevivencia*. Concéntrese en la diferencia que quiere marcar en un año o en cinco años a partir de la fecha

Finalmente, recuerde una vez más la importancia de tener y revisar constantemente una *Lista de progresos positivos* (como se mencionó en el capítulo seis). Esto es semejante a guardar un haz de luz solar para los días de lluvia. Si quiere tener una motivación aun más poderosa, recuerde llevar un registro escrito de las vidas que ha cambiado.

## GUIA DE ESTUDIO CAPITULO 20

Nombre:  Fecha:



### Lea Filipenses 2:13

#### Recuerde

En el futuro, cuando sienta la necesidad de renovar su auto motivación, diríjase a este capítulo y fórmúlese las siguientes preguntas:

◆ ¿Tengo metas claras, significativas y alcanzables? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

◆ ¿Por qué estoy haciendo esto acualmente? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

◆ ¿En qué áreas de mi vida estoy creciendo como individuo? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

◆ ¿Estoy fatigado? \_\_\_\_\_

---

---

---

◆ ¿Puedo deshacerme de aquellas cosas que me desmotivan?

---

---

---

---

◆ ¿El enfoque de mi vida es dar o recibir? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

◆ ¿Tengo una clara perspectiva sobre el futuro de mi vida profesional? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

◆ ¿En qué cosas puedo ser un elemento clave que marque la diferencia? \_\_\_\_\_

**Los interrogantes apropiados pueden restaurar su interés por el futuro y fortalecer su confianza como líder.**