

DOMINA TU MOTIVACIÓN

Libro de Ejercicios Paso a Paso

Detente – ¡Haz esa cosa ahora!

Completa una tarea que hayas estado retrasando desde hace siglos. ¡Y complétala ahora!

Pregúntate las siguientes cuestiones:

- ¿Qué tarea deberías completar pero no quieres hacer?
- ¿Qué tarea liberaría más tu mente si la completaras ahora mismo?

Parte I. Evalúa tu situación

1. Acepta tu situación

Acepta tu situación actual completamente y muéstrate compasión. Deja ir cualquier sentimiento de culpa y alivia el peso sobre tus hombros. Es hora de comenzar de cero con energías renovadas.

2. Pon los hechos sobre la mesa

Escribe los hechos relativos a tu situación actual. Observa tu situación de una manera objetiva. ¿Qué es lo que ha pasado exactamente?

Lo que ha pasado:

Ahora, pregúntate:

- Dentro de veinte años, ¿esto importará?
- ¿Es la primera vez que me siento así?
- ¿Realmente es para tanto?
- ¿El suceso es relevante a escala mundial?
- ¿Qué puedo hacer al respecto ahora mismo?

3. Busca una perspectiva externa

Busca una perspectiva externa haciendo uno (o varios) de los ejercicios que se muestran a continuación:

1. Habla con un amigo.
2. Observa tu situación desde el punto de vista de otra persona.
3. Imagina que tu mejor amigo/a está en la misma situación.

Parte II. Genera impulso positivo

1. Ordena

A. Reconecta con el presente

Reflexiona sobre el hecho de que el momento presente es lo único que existe y que existirá. El pasado se ha ido y el futuro aún está por llegar.

Transfiere responsabilidades a tu futuro tú

Sigue este proceso en cuatro pasos:

1. Realiza varias respiraciones profundas y relájate.
2. Recuerda los logros y los desafíos que has superado en el pasado. Has sido capaz de sobrevivir a ellos hasta ahora y tu futuro “tú” también lo hará.
3. Imagínate a ti mismo transfiriendo todas tus preocupaciones sobre el futuro a tu futuro “tú”. Siente como te vuelves más ligero y más “presente”.
4. Centra tu atención en lo que puedes hacer hoy y solo en eso.

B. Clasifica tus preocupaciones

Rellena la siguiente tabla:

Cosas sobre las que me preocupo	Nivel de control (C/ CC/NC)	Cómo me beneficia	Qué puedo hacer al respecto

C. Cierra asuntos pendientes

Escribe todas las tareas pendientes que tengas en mente. A continuación, programa un tiempo para completar estas tareas.

Tareas pendientes:

- — — — —

D. Libera tu horario

Identifica por qué no estás diciendo que no

Rellena la siguiente tabla:

Cosas a las que he dicho que sí	S/N (¿Quería decir sí o no?)	Por qué no pude decir que no

Cómo decir que no

a) Empieza por cosas pequeñas

¿A qué pequeños favores o invitaciones podrías decir que no?

-
-
-

b) Deja de justificarte por todo

¿Qué dirás para declinar las invitaciones?

Ejemplo:

- Lo siento, pero no me gustan mucho las fiestas, así que esta vez no voy a ir.
- Lo siento, pero ahora mismo estoy completamente centrado en un proyecto muy importante.

c) Practica a decir que no

Visualiza una situación en particular e imagínate diciendo que no. ¿Qué palabras usarías? ¿Cómo las dirías? Si puedes, dílas en voz alta. O mejor, practica con alguien.

d) Ofrece alternativas

En el futuro, ¿qué alternativa(s) podrías ofrecer en vez de simplemente decir sí o no? Escribe algunas de ellas a continuación:

-
-
-

Elimina tareas que te disgusten

Rellena la siguiente tabla:

Tareas que me disgustan	¿Qué puedo hacer al respecto? (¿Delegarlas? ¿Eliminarlas? ¿Redefinirlas?)

E. Ordena tu mesa de trabajo

Retira cualquier cosa de tu escritorio que no necesites, como archivos que no te hagan falta ahora mismo, tu teléfono, etc.

F. Ordena tu entorno físico

Deshazte de todo aquello que no necesites y quédate solo con las cosas que te aporten alegría.

1. Clasifica tus posesiones por categorías (ropa, libros, papeles, miscelánea y objetos con valor sentimental)
2. Reúne todos los objetos de la primera categoría y pon los que no necesites en una bolsa.
3. Pasa a la siguiente categoría y repite el mismo proceso

G. Revisa tus previsiones

Cuando te marques tus objetivos diarios, multiplica por dos el tiempo que crees que necesitas para completar cada una de tus tareas y fíjate en lo que sucede.

H. Realiza suficientes pausas

Prueba una de las siguientes técnicas durante una semana:

1. Realiza pausas de 10 a 15 minutos cada 75-90 minutos.
2. Realiza pausas de 17 minutos cada 52 minutos.
3. Realiza pausas de 5 minutos cada 25 minutos.

2. Céntrate

A. Evalúa tu productividad

Crea tu registro de tiempos utilizando la hoja de registro de tiempos (*pdf aparte)

B. Aplica el Principio 80/20

¿Cuál es el 20 % de tus tareas que te proporciona el 80 % de tus resultados?

Para cada una de las siguientes áreas, escribe las pocas cosas que supondrían una gran diferencia si las hicieras.

Vida social:

-
-
-

Situación económica:

-
-
-

Salud

-
-
-

Bienestar

-
-
-

C. Elimina las distracciones

¿Qué podrías hacer ahora mismo para aumentar tu motivación? Si notas cualquier resistencia, intenta identificar la raíz de dicha resistencia (miedo a no ser lo suficientemente bueno, falta de claridad, falta de interés o falta de energía).

Una cosa que podría hacer para aumentar mi motivación sería:

D. Optimiza tu entorno

¿Qué podrías cambiar de tu entorno para sentirte más motivado y hacer que sea más fácil alcanzar tus objetivos en la vida?

- ¿Qué objetos físicos podrías añadir o eliminar?
- ¿A quién podrías dejar de ver o con quién podrías empezar a reunirte?
- ¿Qué cambios podrías hacer en tu hogar o en tu lugar de trabajo?

Cómo optimizarás tu entorno:

Desintoxicación digital

Experimenta con la desintoxicación completa y parcial:

- Desintoxicación completa: evita utilizar cualquier dispositivo digital durante 24, 48 horas o más.
- Desintoxicación parcial: establece tus propias normas respecto a tu entorno digital. Durante los próximos siete días, intenta seguir estas reglas y fíjate en cómo te hace sentir.

3. Reaviva la llama

A. Dedicar más tiempo a las cosas que te gustan

Deja ir aquello que no te hace feliz

Escribe una lista de las cosas que haces cada día. A continuación, pregúntate, “¿Cuáles de estas actividades no me aportan la satisfacción que estoy buscando?”

[illegible]

Identifica qué te apasiona hacer

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuándo fue la última vez que tuviste un gran día y por qué? ¿Qué hiciste ese día?

¿Qué es lo que más deseas hacer cada día?

Si solo pudieras hacer una actividad que te gustara cada día, ¿cuál elegirías?

¿Qué actividades te harían sentirte completamente satisfecho al final del día?

¿Cómo le describirías tu día ideal a tu mejor amigo?

¿Hay algo que te gustara hacer en el pasado y que ya no haces?

¿Hay algo que siempre has querido probar pero nunca has tenido el valor para intentarlo?

Escribe 20 cosas que te encanta hacer:

	Cosas que te encanta hacer
#1	
#2	
#3	
#4	
#5	
#6	
#7	
#8	
#9	
#10	
#11	
#12	
#13	
#14	
#15	
#16	
#17	
#18	
#19	
#20	

Identifica qué es lo que realmente quieres

Plantéate las siguientes preguntas:

¿Este es realmente mi objetivo o es la meta de otra persona?

¿Me emociona? ¿Me siento atraído por él o me cuesta esfuerzo seguirlo y tengo que obligarme a trabajar en él?

¿Qué obtendré cuando alcance este objetivo? ¿Es lo que realmente deseo?

¿Realmente mejorará mi vida?

Identifica tus fortalezas

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuáles son tus mayores fortalezas?

¿Qué cosas crees que solo tú puedes hacer? ¿En qué eres único?

¿Qué cosas te parecen tan fáciles de hacer que no entiendes por qué otras personas tienen problemas para realizarlas?

¿Por qué cosas te elogia la gente? Si no sabes la respuesta, pregunta a tus amigos, tus familiares o tus compañeros de trabajo.

Comprender tu personalidad

Realiza los siguientes test para ayudarte a entender mejor tu personalidad.

Test de introversión:

<https://www.quietrev.com/the-introvert-test/>

Test de Myers-Briggs (16 personalidades):

<http://www.humanmetrics.com/cgi-win/jtypes2.asp>

Test de Personalidad de los Cinco Grandes (Big Five):

<https://www.truity.com/test/big-five-personality-test>

¿Qué podrías hacer para expresar mejor tu personalidad?

Identifica tus valores fundamentales

Mis 5 valores fundamentales	¿Vivo acorde a ellos?	¿Cómo podría ajustar mejor mi vida a estos valores?

Crea tu visión de futuro

Responde las siguientes preguntas:

a) ¿Cómo quieres que cambie el mundo como resultado de tus propias acciones?

b) ¿A qué grupo de personas, causas u organizaciones quieres servir en este mundo?

c) Si solo pudieras solucionar un problema en el mundo, ¿cuál sería? ¿Por qué?

d) ¿Cuáles son tus formas únicas de expresarte? ¿Qué verbos (enseñar, curar, entretener, crear, etc.) las describen mejor?

C. Márcate objetivos que te ilusionen

a) Reconectar con tus “porqués” originales

Dedica un tiempo a reconectar con tu visión. Fíjate en diferentes áreas una por una y pregúntate si estás avanzando en la dirección correcta. Observa la distancia que separa tu posición actual de la posición a la que aspiras.

Profesión:

¿Por qué elegiste tu profesión actual? ¿Cuáles eran tus aspiraciones cuando empezaste? ¿Qué te motivaba?

Familia:

¿Cuál era la visión que tenías originalmente para ti y tu familia? ¿Cómo podrías reducir la distancia entre tu situación actual y aquella a la que aspiras?

Relaciones personales:

¿Cómo te sentiste al principio de tus relaciones? ¿Cuáles eran tus aspiraciones más profundas?

Vida social:

¿Cómo sería tu vida social ideal? ¿Qué podrías hacer para acercarte a este ideal?

b) Reforzar tus porqués

Contesta a la pregunta, “¿Cuál es el objetivo más importante (y emocionante) que quiero perseguir ahora mismo y por qué? ¿Cuáles son todos los motivos por los que quiero lograrlo?”

Piensa en al menos veinte razones por las que quieres lograr este objetivo. Si puedes, intenta pensar en 100 razones.

Mi objetivo más emocionante:

Razones por las que quiero lograrlo:

c) Hacer nuevos planes

Escribe tus respuestas a la siguiente pregunta: ¿qué es lo que quieres?

Deja volar tu imaginación y asegúrate de que prestas atención a cualquier signo de entusiasmo que experimentes.

- ¿Hay algún objetivo o idea por el que te sientas particularmente atraído?
- ¿Hay algo que te haga sentir realmente bien?
- ¿Hay algo que te gustaría hacer ahora mismo o que anheles que suceda en un futuro cercano?

Recuerda, tu estado de ánimo es importante. Tus emociones dicen mucho de ti mismo y de lo que más valoras.

Yo quiero:

4. Da el salto

A. Haz lo imposible

Escribe todo lo que crees que nunca serás capaz de hacer. A continuación, elige una de las cosas de la lista y comprométete a realizarla durante esta semana o este mes.

Cosas que creo que nunca podría hacer:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

La “cosa imposible” que voy a hacer:

B. Conoce gente nueva

Contesta las siguientes preguntas:

¿Con qué tipo de gente me quiero relacionar? ¿Cuáles son sus valores, su visión de la vida, su personalidad, etc.?

¿Dónde puedo conocer a estas personas?

¿Qué acciones concretas voy a realizar para conocer a gente con esta mentalidad?

C. Rompe con los viejos patrones

¿Cómo piensas, te sientes y actúas ahora respecto a como lo hacías antes?

Recuerda un momento en el que te sintieras motivado. ¿Cuáles eran tus pensamientos, sentimientos y acciones en ese momento? Dedica unos minutos a reconectar con la manera en la que te sentías.

5. Completa tus tareas

A. Completa tus tareas al 100 %

Escribe a continuación algunos proyectos inacabados que tengas. ¿Cómo te hacen sentir?

A continuación, recuerda un momento en el que acabaste un proyecto importante. ¿Cómo te sentiste entonces? ¿Y qué pasó después? ¿Te sentiste más motivado? ¿Más seguro de ti mismo?

B. Acaba con el “Síndrome del Objeto Brillante”

Supera tus distracciones siguiendo estos pasos:

- **Sé consciente:** Identifica las áreas de tu vida que interfieren con tus objetivos. Entiende cómo funciona el éxito y cambia tu mentalidad en consecuencia.
- **Implementa una estrategia efectiva:** Dedica tiempo a diseñar un plan efectivo que te proporcione los resultados que deseas cuando lo sigas. No hace falta que inventes la rueda. Simplemente copia lo que ha hecho la gente que ha conseguido sus objetivos.
- **Sé paciente:** La vida es una maratón, no un sprint. Piensa en el largo plazo y lograrás mucho más que la mayoría de la gente. Tus mantras deberían ser: “Sé paciente” y “Está bien, tienes tiempo”.
- **Persevera:** Mantente centrado en un determinado curso de acción y síguelo con constancia cada día hasta que obtengas los resultados que deseas.

- **Supera tus miedos:** Sé sincero contigo mismo y enfréntate a tus miedos en vez de utilizar la procrastinación para evitar salir de tu zona de confort. Recuerda: la acción cura el miedo.
- **Comprométete:** Márcate un objetivo concreto que te ilusione. Establece un plazo determinado y decídete a lograr ese objetivo. Para ayudarte a tener éxito, haz público tu objetivo o busca a un compañero de responsabilidades o a un asesor, si es necesario.
- **Evita la sobrecarga de información:** Ten una intención clara tras lo que haces, planifica tu aprendizaje y elimina todos los estímulos externos distractores que puedas. Cuanto más centrado estés, menos abrumado te sentirás.

C. Cumple tus promesas

a) Cumple las promesas que haces a los demás

¿Cuáles son algunas cosas que le has dicho a la gente que harías pero que no has hecho? Haz una de esas cosas ahora.

b) Cumple las promesas que te haces a ti mismo

Durante una semana, márcate 3 tareas sencillas para cada día y complétalas.

Asegúrate de que eres constante.

D. Procrastina de forma inteligente

Escribe todas las pequeñas acciones que podrías realizar ahora mismo. Piensa en actividades que te gusten o, al menos, en actividades que te hagan avanzar en la dirección correcta. A continuación, selecciona una acción y decídete a llevarla a cabo ahora o, si no puedes hacerla ahora mismo, hazla más tarde, pero hazla.

E. Inmersión profunda

Identifica un proyecto que hayas empezado pero que no hayas completado todavía. A continuación, dedica un periodo corto de tiempo a concentrarte en este proyecto y trabaja en él hasta que esté completo al 100 %.

Parte III. Mantener la inercia

1. Reconoce tus logros

A. Completa tres tareas

Escribe tres tareas que quieres completar hoy, hazlas y celebra tu logro. Repite el proceso cada día hasta que se convierta en una costumbre.

Las tres tareas de hoy:

-
-
-

B. Siéntete orgulloso de ti mismo

Busca algo por lo que te sientas orgulloso de ti mismo en este momento y reconoce tu mérito por ello. Dite a ti mismo, “Estoy orgulloso de ti por *inserta aquí aquello por lo que te sientes orgulloso*”.

Antes de irte a dormir, piensa en tres cosas que has hecho durante el día y de las que te sientes orgulloso.

C. Acción correcta vs. resultado correcto

Fíjate en los objetivos que quieres conseguir en diferentes aspectos de tu vida. Identifica las acciones correctas para cada uno de ellos. ¿Qué pequeñas cosas te ayudarían a generar impulso con el tiempo y, eventualmente, a conseguir tus objetivos si las siguieras haciendo con constancia?

Objetivo #1

Acciones correctas:

-
-
-

Objetivo #2

Acciones correctas:

-
-
-

Objetivo #3

Acciones correctas:

-
-
-

2. Comprométete

A. Busca crear responsabilidades externas

¿Qué podrías hacer para crear responsabilidades externas? Escríbelo a continuación:

B. Crear un ritual matutino

Diseña tu ritual matutino personalizado utilizando los siguientes pasos:

1. Define tu “por qué”. Escribe tu objetivo principal a continuación (sentirte agradecido, ser más productivo, etc.).

2. Ilusiónate con tu ritual matutino: Escribe una o varias actividades con las que realmente disfrutas y que te gustaría realizar a primera hora de la mañana.

3. Identifica obstáculos y prepárate mentalmente. Escribe obstáculos potenciales y visualízate enfrentándote a ellos.

4. Selecciona los componentes de tu ritual matutino. Elige actividades que alimenten tu cuerpo, tu mente y tu alma. Escríbelas a continuación.

5. Decide cuánto tiempo tienes disponible. Escribe cuánto tiempo vas a dedicar a tu ritual matutino.

6. Elimina trabas y distracciones. Escribe todo lo que harás para eliminar dificultades (por ejemplo, prepararte la ropa de correr el día anterior).

7. Organízate para tener éxito. ¿Qué harás para asegurarte de que duermes lo suficiente y te levantas con energía para dedicarte a tu ritual matutino?

8. Comprométete al 100 %. Dedicar un momento a comprometerte realmente a cumplir con tu ritual.

9. Sigue el Reto de los 30 Días: Para reforzar tu compromiso, cumple con tu ritual matutino durante al menos treinta días.

C. Vive con propósito

Márcate propósitos diarios utilizando este método paso a paso:

1. Escribe a continuación los principales segmentos en los que se divide tu día:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. Selecciona el segmento o segmentos en que quieres sentirte diferente a cómo lo haces actualmente.

-
-
-

3. Establece un desencadenante específico para tu propósito. Escribe aquí tu desencadenante:

4. Decide qué harás para cambiar tu estado emocional. Crea una especie de ritual para pasar de un segmento a otro en tu día. Escríbelo aquí:

5. Ponte recordatorios. Si es necesario, utiliza elementos que te recuerden tu propósito (post-it, alarmas, etc.).

D. Comprométete a seguir Retos de 30 Días

Un reto de 30 días es una buena manera de generar inercia y aumentar tu motivación. A continuación te resumo qué puedes hacer para que tu reto de 30 días sea un éxito.

Cómo seguir un Reto de 30 Días con éxito

Contesta las siguientes preguntas.

a) ¿Qué actividad tendría el mayor impacto en tu vida si empezaras o dejaras de hacerla durante los próximos 30 días?

b) ¿A qué te estás comprometiendo exactamente durante los siguientes 30 días?

c) ¿Cómo vas a crear responsabilidades para tu reto? (A quién le rendirás cuentas, cómo te comunicarás con esa persona y con cuánta frecuencia, etc.).

d) ¿Qué pasará si fracasas? (¿Cuáles son las consecuencias de no cumplir con tu reto?)

e) ¿Cómo te recompensarás?

E. Cambia tu discurso interno

Piensa en algo que crees que no puedes hacer bien. Por ejemplo, “No puedo hablar en público”.

A continuación, sustituye la expresión “No puedo” por una de las siguientes expresiones.

- Puedo hacer / convertirme en...
- Haré / me convertiré en...
- Quiero hacer / convertirme en...
- Me encanta hacer / convertirme en...
- Elijo hacer / convertirme en...
- ¿Qué pasaría si hiciera / me convirtiera en...?
- ¿Te imaginas si yo pudiera hacer / convertirme en...? ¿Cómo puedo hacer / convertirme en...?
- ¿Qué necesitaría para creer que soy capaz de hacer / convertirme en...?
- ¿Cómo me sentiría si hiciera / me convirtiera en...?
- Ejemplo: Puedo hablar en público.

F. Desarrolla tu autocompasión

Sigue un reto de autocompasión de 7 días. Durante los próximos siete días, evita criticarte a ti mismo en la medida de lo posible. Para ayudarte a ser consciente de tu discurso interno negativo, te recomiendo llevar una goma elástica en tu muñeca y hacer una muesca cada vez que notes cualquier tipo de autocrítica.

Cuando esto suceda, date algunas palabras de ánimo. Podrían ser frases como:

- “Sé que estás teniendo dificultades ahora mismo, pero estás haciendo lo mejor que puedes”.
- “Lo estás haciendo bien. Todo el mundo pasa por momentos difíciles de vez en cuando”.
- “Estoy orgulloso de ti. Aunque sientes la necesidad de criticarte, estás haciendo un esfuerzo para ser más amable contigo mismo”.

No te preocupes demasiado por las palabras exactas que deberías utilizar. Lo más importante es tu intención de ser amable contigo mismo. Con el tiempo, encontrarás las palabras adecuadas para darte ánimos y para mostrarte la compasión que te mereces.

G. Practica la gratitud a diario

Practica uno de estos ejercicios durante al menos 7 días:

a) Dar las gracias a los demás

Siéntate en una silla o acuéstate en la cama y cierra los ojos. Piensa en alguien que conoces y dale las gracias. No importa quién sea. Siempre que sea posible, intenta pensar en algo concreto que esa persona ha hecho por ti. Puede que te haya dado algún consejo, que te haya ayudado a aprender algo importante o que te haya alegrado durante el tiempo que han pasado juntos. Repite el mismo proceso con otras personas.

b) Dar las gracias por los objetos en tu vida

Selecciona un objeto específico de la habitación en la que estés en este momento. Podría ser tu escritorio o la silla en la que estás sentado. A continuación, tómate un tiempo para valorar este objeto.

- Piensa en cómo mejora tu vida.
- Piensa en todas las personas implicadas en su creación.

c) Llevar un diario de gratitud

Compra un diario y, cada vez que recibas un elogio, anótalo en él.

d) Ejercicio de gratitud

Cada día, cuando te levantes, escribe tres nuevas cosas por las que estás agradecido. Intenta que se te ocurran tres cosas diferentes cada mañana.

e) Meditación para la gratitud

Escucha meditaciones para la gratitud y sigue las instrucciones. Encontrarás muchos ejemplos en YouTube.