

¿Cómo mantener la motivación para alcanzar tus metas?

Durante algunas etapas de nuestras vidas, en especial la pubertad, mantener la motivación para alcanzar algunas metas se vuelve una tarea difícil, ya que nos encontramos ligados a aspectos como cambios hormonales, emociones constantes, preocupaciones en nuestra vida y más, por esta razón, centrarnos en cumplir aquellos objetivos se convierte una tarea que pasa a segundo plano.

La motivación está formada por diferentes factores como la personalidad, el aprendizaje, los sueños, el deseo y más, los cuales permiten que nuestra conducta y modo de actuar se fije hacia uno o varios objetivos, es por eso que hoy te traemos algunos consejos que puedes seguir para mantenerte motivada y lograr aquellas cosas que siempre has querido.

Estamos rodeados por muchas mujeres exitosas y emprendedoras que practican en sus rutinas hábitos que las ayudan a conseguir lo que se proponen, como lo es Anna Wintour editora jefa de la edición estadounidense de la revista Vogue y la abogada y ex-primera dama de Estados Unidos, Michelle Obama, puesto que a lo largo de su carrera y en el camino en el cual han cumplido sus objetivos, han seguido algunos de los tips que te daremos a continuación:

1 Proyéctate

En algunos casos, los objetivos que las personas se fijan suelen ser poco usuales y quizás inalcanzables, lo que hará que al no lograrlos se genere un gran sentimiento de frustración. Es importante generar metas desafiantes a corto, mediano y largo plazo, que apunten a dos o tres objetivos como máximo ya que cuando las implementes, se convertirán en situaciones que demuestren tus mejores capacidades y habilidades fuera de la zona de confort.





2

Los objetivos se componen de metas

Ten en cuenta cada una de las metas que quieres lograr y la manera en las cuales puedes alcanzarlas. De este modo, no sólo te mantendrás enfocada y evitarás las distracciones que pueden desviarte de conseguir lo que quieres, también tendrás una mejor visión a la hora de tomar decisiones a futuro.

3

No pierdas el ritmo

Inspírate imaginando cómo sería tu vida y la manera en la que te sentirás cuando alcances tus metas, ten presente lo que debes hacer para llegar a ellas y los beneficios que te traerán a medida que las cumplas, así podrás organizarlas y entender la naturaleza de construcción, realización y control.



4

Sé consciente de tus conductas

Analiza cómo tu manera de actuar y el estilo de vida que llevas te acercan o te alejan de las metas que te has propuesto, si quieres puedes llevar una lista de los propósitos que quieres cumplir y de las cosas negativas que piensas que pueden llegar a afectar tus decisiones, así evitarás hacerlas y dañar tus planes.



Recuerda cuidar de aspectos como tu salud física y mental, tu alimentación, tus cambios hormonales, tu vida sexual y más, estos también en algunos casos pueden interferir en el cumplimiento de tus metas, quizás en algunos momentos querrás darte por vencida, sin embargo, toma todas experiencias ocurridas durante la adquisición de tus logros como aprendizaje a futuro. Ten presente que el éxito está en tus decisiones.