

MOTIVACIÓN: LA ENERGÍA QUE DA SENTIDO A LA VIDA

La motivación es una mezcla de pasión, propósito, toma de decisiones y compromiso. Es un nivel profundo que genera energía y vida para desempeñarnos adecuadamente en la actividad que nos apasiona.

Motivación es tener pasión por vivir, es nuestra propia recompensa por nuestro buen desempeño. Con motivación estaremos dispuestos a correr riesgos y tomar decisiones que la mayoría de personas no harían por miedo. También nos da compromiso que es la clave para convertirnos en una persona de alto desempeño.

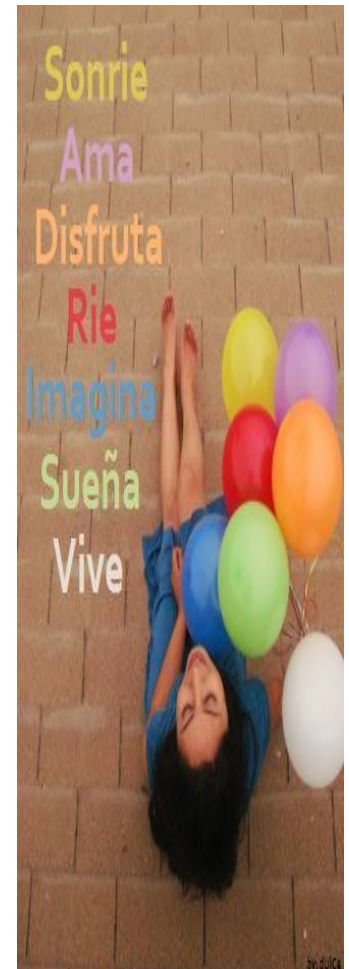
La motivación da sentido a nuestra vida. ¿Cuánto esfuerzo estoy dispuesto a hacer? ¿Cuántos obstáculos estoy dispuesto a pasar? ¿Cuál precio estoy dispuesto a pagar?

Motivación es la energía que nos hace seguir y caminar hacia el logro de nuestros sueños, sin excusas, sin quejarnos, de manera imparable, haciendo lo correcto y tomando riesgos. Al ser la motivación pura energía, tiene mucho que ver con nuestra bioquímica, con el ejercicio que hacemos y con la manera como nos alimentamos.

¿Cuál es el propósito que nos mueve a seguir adelante? ¿Cuáles riesgos estoy dispuesto a enfrentar? ¿Cuáles son mis necesidades psicológicas internas? ¿En qué clase de persona me quiero convertir? ¿Qué me apasiona en la vida? Estas son algunas de las preguntas que nos pueden ayudar a encontrar esa pasión.

No se puede ser una persona motivada y al mismo tiempo estar comfortable, sin correr riesgos, ni tomar decisiones. La persona motivada está comprometida y dispuesta a correr riesgos, pues sabe que puede cambiar su situación actual, que tiene el control de su vida en sus manos, que puede lograr lo que pretenda, sabe que quiere a corto, mediano y largo plazo, se siente contenta y exitosa.

La motivación nos llena y nos da un sentido de logro y control. **La persona motivada ama lo que hace y hace lo que ama.** Entonces, lo mejor que podemos hacer por nosotros, por nuestro futuro, por nuestro seres queridos y por el mundo en general, es vivir con pasión. Revisa tu nivel de motivación y si el tanque está bajo, haz lo necesario para llenarlo, pues esta es la energía que le da sentido a la vida.



Contenido:

Motivación

El sentido de mi vida

Crear un entorno con sentido

EL SENTIDO DE MI VIDA



Cada uno de nosotros tenemos una razón especial para estar aquí y una manera especial de ser, un espíritu que vivifica todo lo que hacemos, o en otras palabras una **Vocación Personal**. Lo que elegimos hacer en nuestra vida forma parte de nuestra vocación, o sentido de vida, solo en la medida en que incrementa o nos ayuda a manifestar nuestra manera especial de ser. **LO QUE MÁS IMPORTA ES UNA VIDA CON SIGNIFICADO**; una vida plena y llena de sentido.

Una sensación general de sentido, parte de la sensación de que estamos manifestando el significado especial de nuestra vida. Muchas personas experimentan una falta de sentido en sus vidas y una profunda frustración por no encontrar la forma de satisfacer su razón especial para estar aquí y por hacer lo que no les gusta, esta falta de sentido afecta física, emocional y espiritualmente.

La importancia del significado para la salud, ocupa un lugar importante en la adolescencia y se relaciona con la capacidad de idealismo característico de esta etapa. La mayor necesidad de un adolescente es contar con modelos adultos que lleven una vida llena de sentido y que fomenten ese idealismo.

Así como la falta de sentido puede enfermarnos, la sensación de significado y

sentido de vida puede restaurar nuestra salud en todos los niveles.

CREAR UN ENTORNO CON SENTIDO

La mejor manera de desarrollar cualquier cualidad positiva en nuestras vidas, como una sensación de sentido y propósito, es ponernos en presencia de personas y cosas que evoquen dicha cualidad. Lo primero que debemos hacer para ayudar a otros a que descubran el propósito de su vida, es estar en contacto con el nuestro propio. Pero ¿cómo descubrir que es lo que da sentido a nuestra vida? ¿cuál es nuestra razón y nuestra manera especial de ser y estar?. Aquí algunas preguntas que te pueden ayudar:

1. ¿Cuándo en tu vida estuviste tan absorto en algo que se te pasó el tiempo?
2. ¿De qué estás más agradecido hoy?, ¿de qué menos agradecido?. Si te hicieras estas preguntas todos los días ¿qué pauta observarías?
3. ¿Cuándo te has sentido más vivo, sobre todo en tu cuerpo?
4. ¿Cuáles son las épocas de más vida que te gustaría repetir?
5. ¿Qué harías si tuvieras tiempo y dinero para hacer cualquier cosa?
6. ¿Qué es lo más extravagante que has hecho que resulto mejor de lo que podías haber imaginado?
7. Si estuvieras seguro de no fallar ¿qué es lo más extravagante que podrías imaginar hacer ahora?
8. ¿Quién es la persona a quien más te deseas parecer?
9. ¿Qué películas o historias te han conmovido más?
10. ¿Qué les gusta de ti a tus mejores amigos?, ¿qué perciben como tu manera única de ser?
11. ¿Cuál es tu manera especial de dar y recibir amor?
12. ¿Qué es lo que tienes que hacer, aquello que no puedes dejar de hacer?
13. Si sólo te quedara un año de vida ¿qué harías?

Responde a estas preguntas y encuentra aquello que te apasiona, lo que llena tu pensamiento antes de quedarte dormido y que a veces te quita el sueño, lo que te dibuja una sonrisa con solo pensarlo y te hace saber y sentir que la vida tiene sentido y motivación.

