

MOTIVACIÓN



...el combustible humano, **energía!**

Booklet | 001
Categoría | 001

 **Brandmeliers**

SN0002

Booklet*

Introdutorio

Este booklet, como todos los que tienen el número 001, es el primero de una serie y sirve como punto de entrada para la categoría. Proporciona una introducción completa a los conceptos y temas clave que se desarrollarán a lo largo de los booklets posteriores en esta rama del árbol. Este booklet introductorio sirve sentando las bases para una exploración y comprensión más profundas del tema en los capítulos futuros.



El verdadero PORQUE



Imaginá que existiera una forma de aumentar drásticamente tu motivación; un proceso para encontrar el impulso para hacer lo que quieras, cuando quieras, y lograr todos tus objetivos...

Si bien la motivación puede ser muy compleja y rara vez cae en categorías claras, es posible atraerla intencionalmente con solo comprender un par de conceptos y aplicar algunos ejercicios. Con dedicación y práctica, puedes cultivar una llama constante de motivación que impulse tu camino.

Entonces ¿Qué es la motivación?

Es el impulso para iniciar o mantener una acción específica, el combustible humano que nos propulsa hacia nuestras metas. En otras palabras, ¡Es la fuerza que te impulsa a actuar! **La ENERGÍA!**

Prestá atención de no confundirlo con la "chispa interior"; aunque ambos se usan comúnmente para describir lo que nos impulsa, existen sutiles diferencias. Para ser claros, en una fogata, la chispa es el destello inicial que enciende el fuego, y la motivación es el viento que lo mantiene vivo.

Si bien existen innumerables formas de clasificar la motivación, se destacan dos tipos principales:

La motivación **intrínseca** y la **extrínseca**: la primera viene desde adentro, y está impulsada por el disfrute, la curiosidad y la satisfacción personal. Florece en actividades que consideras interesantes, desafiantes o significativas, independientemente de las recompensas externas, y es más probable que te mantenga comprometido a largo plazo. La segunda, surge de factores externos como recompensas, castigos o presión social. Puede ser efectiva para objetivos a corto plazo o para iniciar una acción, pero es posible que no logre sostenerse a lo largo del tiempo.

Si bien existen estas categorías, la motivación rara vez es blanco o negro; más allá de estas clasificaciones principales, algunos subtipos ofrecen una visión más amplia. A menudo, una combinación de factores intrínsecos y extrínsecos trabaja en conjunto para impulsarnos, por eso, conocer la fuente de nuestra

motivación es importante para comprender cómo crearla o mantenerla.

¿De dónde viene la motivación?

Todo comienza con un "Porqué" ¿Por qué quieres lograr un objetivo determinado? ¿Por qué quieres completar una tarea? Cuando tenés una razón clara y convincente, algo que realmente te importa, enciende naturalmente tu fuerza de voluntad y marca tu camino a seguir, ayudándote a superar los obstáculos que encontrarás.

Pensemos en ejemplos cotidianos sencillos: ¿Por qué comemos? Porque tenemos hambre. ¿Por qué dormimos? Principalmente porque estamos cansados. Estas son necesidades básicas con "porqués" obvios. Pero, ¿qué pasa con nuestras metas, sueños y aspiraciones más grandes? También necesitan un "porqué" sólido para darles combustible. La capacidad de alcanzar el éxito depende de tener ese "porqué" sólido y asumir la responsabilidad de la actividad.

Saber que una comprensión real de la motivación puede guiar las acciones y mejorar el razonamiento, hace que preguntar "porqué" se convierta en una herramienta de poder, determinación y logro.

Tené en cuenta que la motivación duradera proviene de una razón significativa; no se puede comprar, pedir prestada ni extraer; se crea cuando los objetivos están alineados con la fuerza de voluntad. Así que, la próxima vez que te sientas desmotivado, no te limites a seguir adelante, en su lugar, preguntáte: "¿Por qué estoy haciendo esto?" Profundizá, encontrá esa verdadera razón que resuena en tu interior y observá cómo vuelve a encenderse tu motivación.

Recordá, no se trata de qué estás haciendo, sino de **PORQUÉ** lo estás haciendo.

¿Cómo descubrir tu porque?

Escribí tus objetivos; Una vez que estén en papel, es más fácil analizarlos y descubrir la motivación detrás de ellos.

Luego, preguntáte "¿por qué?" repetidamente. Cada vez que se te ocurra una razón, volvé a preguntarte "¿por qué?". Profundizá cada vez más hasta llegar al núcleo de tu motivación.

Visualiza tu éxito. Imaginate logrando tu objetivo, experimentando la alegría y la satisfacción. Esto puede ayudarte a solidificar tu "Porqué" y mantenerte enfocado.

Recorda que una motivación poderosa es la clave para desbloquear tu motivación y lograr cualquier cosa que te propongas.

Así que preguntate, ¿Cuál es tu Porqué?

Ejercicios para trabajar tu motivación

Parte 1 | Durante 7 días, poné a prueba tu motivación cuestionando la razón detrás de tus acciones. Preguntate por todo, por cada acción pequeña y obvia, y anotalo.

¿Por qué abro la heladera? ¿Por qué voy a este lugar? Después de unos días haciendo esto, podrás pasar a tareas más grandes y en el transcurso de una semana, tendrás una lista de motivos para comprender mejor tus rutinas y tu motivación básica.

Parte 2 | Proba tu motivación para futuras acciones.

Hacé una lista de tareas que vayas a realizar en un futuro cercano y preguntate lo mismo: ¿Por qué voy a hacer estas cosas?

¿Están tus respuestas alineadas con tus acciones? A través de este método, desarrollarás una motivación consciente para futuras acciones y podrás tomar mejores decisiones

encontra otros booklets y mucho más en
www.brandmeliers.com

