

BLOG EN SERIO

Finalizamos un año, estamos en la víspera de 365 días completamente nuevos y jamás vividos. Y que mejor que tener a la mano estas **100 maneras para automotivarnos**, ¡espero que te sirva!

1. Créate una imagen de lo que pretendes alcanzar...
2. Miéntete un poco con esa imagen...
3. Deja tu zona de confort y aplícate...
4. Encuentra tu llave: lo que te enciende....
5. Organiza y jerarquiza tus actividades...
6. Mantén en movimiento tus objetivos...
7. Reprograma tus hábitos de pensamiento...
8. Asume tu personaje: te conviertes en lo que actúas...
9. No te limites a ser observador pasivo de los hechos...
10. Ajetrea la química de tu organismo, riendo, saltando, abrazando...
11. Archiva la “escuela secundaria” en un cajón...
12. Malencárate de vez en cuando...
13. Contágate de buen humor tarareando una canción...
14. ¡Asesina el televisor y tu sillón favorito!...
15. Lee a diario una autobiografía distinta...
16. Vive tu día como si fuera el último...
17. Tómate tu tiempo, que llevas prisa...
18. Renueva tus amistades...
19. Toma el control de tu vida y no que suceda lo contrario...
20. Descubre tu Einstein interno y explótalo...
21. Recuerda que lo primero es sentirse bien...
22. Atraviesa el temor para llegar a la seguridad...
23. Sorprende a los demás con algo inesperado...
24. Fortalece y dale calidez tu círculo de relaciones...
25. Concéntrate en estar en donde estás...
26. Actúa como si de tí dependiera el destino del mundo...
27. Ejercita tu fuerza de voluntad...
28. Aprende a decirte “no” a tí mismo algunas veces...
29. Relaciona tus ideas con palabras que te estimulen...
30. Desfragmenta tus neuronas...
31. Deja al pasado lo pasado y concéntrate a vivir el hoy...
32. Haz circular tus bienes: comparte y tendrás más...
33. No te quedes nunca con una pregunta en la boca...
34. Despierta la motivación de otro para que el otro despierte la tuya...
35. Hablaté de “tú” contigo mismo y no te evadas...
36. Adelántate a tus momentos de desánimo y calendarízalos...
37. Conviértete en el primer responsable de tu felicidad...
38. Date permiso de usar el lado derecho de tu cerebro...
39. No esperes que sean las crisis las que estimulen tu crecimiento...
40. Pon tu parte y deja fluir lo demás...
41. No permitas que un día termine con tareas pendiente para el siguiente...
42. Transforma tus actividades en un juego que tienes que ganar...
43. Aprende a relajarte...

44. Otórgale a cada día la misma importancia...
45. Recibe con amabilidad los problemas para que ellos te traten del mismo modo...
46. Aprovecha tu tiempo 'muerto' escuchando audiolibros...
47. Escribe por todas partes las frases que te motivan...
48. Recuerda que la mejor forma de hacer las cosas siempre será la más sencilla...
49. Proponte pequeños objetivos alcanzables en lugar de grandes metas inalcanzables...
50. ¡Sal del cuadrado! Y aborda por todos los ángulos la problemática...
51. Empieza cada día con un objetivo claro por cumplir...
52. No dejes de pensar un sólo momento...
53. Enséñate a debatir con tus pensamientos pesimistas...
54. Saca el máximo provecho de los problemas que se te presenten...
55. Estimula tus pensamientos con una frecuente lluvia de ideas sobre tí mismo...
56. Dale volumen a tu voz interior hablándote en voz alta cuando tengas oportunidad...
57. Procura siempre estar un paso adelante que tus competidores...
58. Vuélvete esclavo de tus buenos hábitos para no darles espacio a los malos...
59. Dibuja en tu mente mejor de tus días en los 5 minutos que te toma levantarte de la cama...
60. Haz ejercicios de respiración para aumentar tu capacidad pulmonar...
61. Pídele a alguien que admires y de confianza que se convierta en tu manager personal...
62. No te encajonas en las 4 paredes de tu casa y pasa más tiempo al aire libre...
63. Acostumbra tener un paseo preferido para las veces que quieras despejar tu mente...
64. Recuerda que nunca es demasiado tarde ni se es demasiado viejo para comenzar algo...
65. Comparte con 3 personas tus propósitos para que te sientas comprometido a cumplirlos...
66. Que no pase un día sin que hagas un favor que no te puedan recompensar...
67. Mantén siempre en tu cabeza un dibujo de tus propósitos diarios, semanales, mensuales y anuales.
68. Participa en un juego o competencia donde ejercites tu capacidad tanto de ganar como de perder...
69. Libérate de culpar a tus padres de tu destino y asume las riendas del mismo...
70. Acostumbra tener la cara al sol para que las sombras estén a tu espalda...
71. Revisa de vez en cuando tu interior en busca de las respuestas que no encuentres...
72. Imagina la vida como un campo de batalla del cual tienes que salir victorioso...
73. Ejercita diversos cambios de humor durante el día para mantener la sangre circulando...
74. No pierdas la oportunidad en alguna ocasión de hacer las cosas mal...
75. Sé un visionario y antes de dormir disfruta los éxitos que alcanzarás al día siguiente...
76. Estimula con una carcajada el fuego que llevas por dentro...
77. Adquiere el hábito de hacer listas en todo y para todo...
78. Conviértete en el factor de cambio en donde te encuentres...
79. Decídete a buscar el oro en lugar de buscar la suciedad...
80. Simplifica...
81. Recuerda tener a la mano un plan de acción antes de emprender algo...
82. Haz circular la energía entre tus dos hemisferios cerebrales...
83. Bríndate una semana al año sin medios de comunicación para desaturar tu mente de datos...
84. Cuando tomes una resolución llevala a cabo lo más inmediatamente posible...
85. Cuando trabajes en equipo mantente del lado de los optimistas...
86. Opta por disfrutar en lugar de “sentir placer”...
87. Lee al menos una novela de misterio al año como ejercicio para tus neuronas...
88. No te cohibas en expresar tus sentimientos...
89. Mantén a la mano una lista con tus puntos débiles para trabajar continuamente sobre ellos...
90. Aprende a asociar la palabra “problema” con las palabras “crecimiento” y “solución”...

91. La única persona al frente del 911 de tu vida eres tú...
92. Ten siempre en tu reproductor de música una lista con las 15 canciones que más te motivan...
93. Ensaya un par de veces las cosas antes de comenzarlas en serio...
94. Mejora tu anhelo para que recurras a él cuando sientas desfallecer...
95. No olvides que entre más aprendas más conocerás y más control de la situación tendrás...
96. Apuesta siempre por la verdad...
97. Jubila el NO de tu repertorio de respuestas...
98. Aprende a conjugar la pasión y la razón en las cosas que emprendas...
99. Regálate de vez en cuando una flor...
100. Lee esta página las veces que necesites y cumple uno de los enunciados cada día.

*Traducción libre de ["101 Ways for Self Motivation"](#).
Fuente: [Bloggers-Journey](#).*