



DESBLOQUEA TU POTENCIAL

CON

PSICOLOGIA POSITIVA

Sesión 7

OPTIMISMO Y MOTIVACION

Las personas optimistas en general son personas mas sanas que tienes mas posibilidades de superar periodos de dificultad, se sienten cómodos en compañía de otros y consiguen mas logros en su vida.

Ejercicio 1: *Cultivar el optimismo y dejar atrás el pesimismo.*

- *Deja de rumiar el pasado.* Piensa en hechos pasados desafortunados, ahora decide lo que si puedes hacer para que un futuro las cosas no se repitan y vayan como deseas.

- *Reconoce tu propia responsabilidad en los hechos felices.* Cuando algo positivo suceda en tu vida, párate a analizar tu proceso de pensamiento. ¿crees que contribuiste a lo que sucedió?

- *Explota tus fortalezas de carácter.* En la sesión 2 analizamos las 5 mayores fortalezas que tienes, estas son grandes recursos y cuanto mas las utilices mas las fortalecerás. ¿En que otras áreas puedes desarrollar las cualidades y fortalezas que ya han contribuido al éxito de tus objetivos? ¿Cómo pueden estas cualidades ayudarte a llevar a cabo otros proyectos?

- *Aprende a ver el mundo de una manera positiva.* Céntrate en las cualidades positivas de las personas, elige la bondad a la critica, ¿Cómo te sientes?

- *Reduce los pensamientos negativos.* Cuando te veas pensando de manera negativa pregúntate, ¿Qué sería mas correcto pensar? de manera objetiva sin caer en un discurso positivo pero irreal. _____

- *Rodéate de gente positiva y optimista.* Sé consciente de que tu entorno influye directamente en tu estado de animo y emociones. Personas que en los problemas tienen una actitud de búsqueda de soluciones. _____

- *Elimina las creencias limitantes y el miedo al fracaso.* Escríbelas y cuestionálas si son tuyas o impuestas, el origen, si son reales,.._____

Ejercicio 2: El mejor YO posible.

Parte 1: Imagínate a ti mismo en un futuro positivo, donde todo va bien para ti. Escribe, dibuja o esquematiza tu futuro posible y realista sin idealizarlo.

Reserva 10 min para realizar este ejercicio, piensa en la vida como siempre has querido que sea, logrando todos los objetivos que te has propuesto, actuando desde el máximo de tus capacidades. Enfócate en los pensamientos y emociones que surgen, se natural y espontaneo.

Parte 2: ¿Qué efectos ha tenido este ejercicio en ti? _____

¿Cómo te afecto emocionalmente este ejercicio? _____

¿Cómo afecto este ejercicio a tu imagen personal? _____

¿Este ejercicio te ha motivado o inspirado? _____

En caso positivo, ¿Qué ha cambiado?_____

¿Qué posibilidades ves como resultado de este ejercicio?_____

LA MOTIVACION. Es todo aquello que induce a una persona a realizar ciertas acciones y a persistir hasta alcanzar sus metas.

Ejercicio 3: Conciencia de la motivación diaria. Piensa en lo que te motiva a diario ¿Qué es lo que te apasiona? ¿Qué factores influyen en ti? ¿Cómo decides que acciones quieres hacer? Esto te ayudara a tomar conciencia de lo que te motiva.

Varias veces al día, tomate un tiempo para hacer una pausa y responde a estas preguntas:

-¿Que estoy haciendo?_____

-¿Porque lo estoy haciendo?_____

-¿Que siento ahora mismo en relación con la actividad que estoy haciendo?_____

Ejercicio 4: Analizar el coste y el beneficio de un comportamiento innecesario. A veces nos quedamos en la zona cómoda identificándonos con el problema porque a corto plazo nos evita un posible dolor, sufrimiento o incomodidad, a veces incluso por pertenecer a ciertos grupos sociales y no responsabilizarnos de nuestras situaciones seguimos en modo “victima” ¿Por qué persistes en comportamientos que no te hacen bien y son totalmente innecesarios?

Céntrate en los comportamientos que no te dejan avanzar en tus objetivos, que no están alienados con tu valores, ni promueven tu bienestar pero que continúan ocurriendo.

-Ahora cuestionate ese comportamiento que **beneficio** a corto y largo plazo tiene para tu vida:

Corto:_____

Largo:_____

-Y que **coste** tiene sostener ese comportamiento a corto y largo plazo en tu vida:

Corto:_____

Largo:_____

-Actualmente, ¿hay algún comportamiento que quieras cambiar? Piensa en un objetivo que te has marcado y no avances en él. Analízalo.

-¿Que es lo que mas te ha llamado la atención del análisis que acabas de hacer?_____

-¿Que has aprendido sobre ti mismo y como te afecta este comportamiento?_____

-¿Como puedes utilizar las ideas de este ejercicio para promover un comportamiento mas útil en el futuro?_____

Ejercicio 5: *Combatir la procrastinación.*

Utiliza la lista de tareas, primero puedes empezar por la semana, organizando lo que vas hacer cada día con horas específicas y tiempo dedicados a cada tarea.

Haz 2 listas una para el trabajo y otra para tu vida personal y agéndate cuando las vas a realizar. Este planing lo puedes hacer los domingos así tienes una visión de como va a ser tu semana.

Un tip que suele funcionar muy bien es hablar en presente ni en condicional (me gustaría/ quiero)

Ejercicio 6: *Cuidar de ti misma.* La autoimagen, el cuidado de uno mismo y de la propia salud también es síntoma de motivación. Comienza a caminar, cómprate ropa bonita, arreglate el pelo o las uñas, ponte un labial de color vivo,.. todo aquello que te haga sentir bien y que vaya reflejando esa versión tuya que paso a paso estas logrando.

Ejercicio 7: *Reajusta regularmente tus objetivos.* Al igual que tu evolucionas tus objetivos tambien, adaptarte a los cambios sin perder el ojetivo de vista. Vas cambiando según consigues lo que te propones por lo que modificarlos siempre que este en coherencia con lo que quieres y en quien te estas convirtiendo.

Espacio de dudas y preguntas:

-  **Descubre Tus Fortalezas**

-terapiasholisticas@eluniversodepam.com