

# ¡Todo es posible!

## Motívate para perseguir tu sueño

Como citaba Miguel de Cervantes: "No hay camino que no se acabe si no se le opone la pereza". Todo es cuestión de enlazar la cadena, no dejarse ningún eslabón suelto. Porque para conseguir un sueño antes tienes que perseguirlo.

Sueños que para unos son empezar a hacer deporte y para otros montar una empresa, dejar de fumar, retomar un ocio, aprender un idioma o ser más organizado en el trabajo y cada uno de ellos necesita de un esfuerzo, perseverancia y motivación determinadas.

Perseguir un sueño nos exige una actitud determinada. A lo largo de la vida vamos eligiendo retos de nuestro catálogo particular que necesitan de un común denominador, la motivación. Eso que enciende nuestro motor para la acción, lo que hace que cada día luchemos y hagamos algo para estar más cerca de él, lo que mantiene nuestro propósito. Fuentes de motivación hay muchas, pero la que nace de ti es la que da sentido real a todo lo que haces. Comenzar una dieta o apuntarse a un gimnasio es un gran reto que finaliza a los tres meses para muchos. Falta de motivación adecuada, planteamientos de objetivos no realistas o centrarse en los resultados pueden ser las causas.

Así que manos a la obra porque tener continuidad depende en gran parte de nosotros. Comienza el recorrido, eslabón a eslabón se formará la cadena.

### Tu sueño paso a paso Analiza

Descubre los motivos que te han llevado a elegir ese objetivo, si lo has elegido tú, te lo han recomendado o es impuesto por los demás. Ten en cuenta que si la motivación es intrínseca, es decir, viene de ti mismo es más estable y duradera. La extrínseca, al depender del contexto, lo es menos. Será clave este paso para establecer tus objetivos.

### Trabaja para que tus objetivos sean SMART+

■ **Específicos:** lo más concretos posibles, porque en las generalidades se pierde uno y tu mente. Tu mente necesita seguridad para empezar y avanzar, no divagar. No se lo pongas fácil para que ponga excusas y ni empieces o abandones al poco de empezar.

■ **Medibles:** te permitirá que puedas comparar entre lo que te propones y lo que vas consiguiendo. De esta forma puedes continuar o reajustar. Redacta ese objetivo y registra la evolución, confirma que se cumple tú planificación. Tu feedback es importante para ti y tu reto. Que tu mente no crea que vas por buen camino, tu mente tiene que confirmar que vas por buen camino. No es aumentar músculo, es "haré durante dos semanas lunes, miércoles y viernes Press de Pecho 3 sesiones de 12 repeticiones" y tienes que comprobar que día a día esto se cumple.

■ **Alcanzables:** tus objetivos tienen que depender de ti para que seas tú quien ejerza mayor control. Te dará confianza y seguridad. Depende de tu esfuerzo, de tu compromiso, de que no postergues, de que centres tu atención en lo que vas consiguiendo y en las sensaciones que te produce.

■ **Realistas:** tus metas tienen que ser ambiciosas, que necesiten de tu es-

fuerzo, porque sin él no hay reto. Es rozar el límite de tus posibilidades, demostrarte que puedes hacerlo. En este punto no olvides el sentido común: reto sí, animaladas no. Eso sí, al principio todo resulta oscuro e imposible en muchas ocasiones, pero conforme vas consiguiendo lo que te propones aumenta la sensación de sentirse capaz y tu cuerpo y mente te pedirán más. Enhorabuena, estás preparado para un nuevo escalón.

■ **Plus +:** ser positivo permite modular tus acciones y las variables como la motivación o la atención y las acciones de tu día a día. Retroalimenta tu diálogo interno y te dirige a lo positivo centrando tu atención. Tu objetivo tiene que estar escrito en positivo. Tu mente lo necesita y trabaja mejor porque le ayudas a centrarse en lo que sí tiene que hacer.

■ **Adelántate a posibles imprevistos:** concierte, saber tus puntos fuertes y tus puntos débiles permitirá que

organices planes de acción ante la adversidad y te refuerces mejorando tu propia competitividad. Analiza las dificultades y adelántate a ellas, nada de sorpresas en lo que depende de ti.

■ **Comparte tus experiencias:** compartir tus logros y tus nuevos intentos realimentará tu motivación. Fíjate en la gente que ha conseguido lo que tú quieres. Te demuestra que es posible y te anima a seguir.

■ **Visualízate:** trabajar de esta forma te sumerge con todos los sentidos en el proceso de tu logro y las consecuencias. Fija objetivos e incrementa la posibilidad de alcanzarlos. Visualízate en el proceso y lo que puedes conseguir. De este modo las imágenes vividas que nuestro cerebro cree que son reales, lo enfocan 100% para lograrlo. El subconsciente se compromete y actúa como tal. Esta práctica mental activa las mismas estructuras físicas que la física, para el cerebro

imaginar y hacer es lo mismo. Así que dedica diariamente un tiempo a que tu mente se recree en este proceso.

Si trabajas así tus objetivos empezarán en estado de alerta poniendo todos tus sentidos en ello. Aumentarás el compromiso y ante la adversidad crecerás, porque tienes recursos, te conoces, has planificado y sabes que es parte del proceso.

Como ves, la motivación depende en gran parte de ti. Dedicarle tiempo al inicio de tu reto te facilitará el viaje. Tú decides cuando arrancar. □



**Patricia Ramírez Loeffler**  
Psicóloga de la salud y del deporte. Colaboradora de El País Semanal, Marca, TVE y COPE.  
@patri\_psicologa  
patricia@patriciaramirezloeffler.com



**Yolanda Cuevas Ayneto**  
Psicóloga de la Salud y el Deporte  
@YolandaCuAy  
www.yolandacuevas.es