




MANERAS CONCRETAS DE AUMENTAR EL DESEO DE ACTUAR

 Placer de la acción	 Dolor de la inacción	 Placer de la inacción	 Dolor de la acción
<ul style="list-style-type: none"> • Vive como si hoy fuera tu último día. • Empieza lentamente: lo estás “haciendo”!! • Conócete y te será más fácil motivarte. • Practica el hábito de alimentar pensamiento optimistas. • Convierte cualquier acto en diversión. • Ponte retos. • “Crea” la manera como te relacionas con los demás. • Trabaja con tus dominancias cerebrales. • “Relájate” con actividades interesantes y enriquecedoras. • Haz ejercicio físico. • Piensa en lo que vas a hacer como algo fácil... y lo será. • “Disfruta” de tus problemas • Desafía a tu cerebro. • Trata de dar a cada momento lo mejor de ti mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las oportunidades se multiplican cuando “escoges” verlas. • Rodéate de personas motivantes. • Vive de la manera que te gustaría “ser”. • Aprende a no ser “tan frío”. • Dirige tu vida: <i>“la persona que no elige, elige”</i>. • Busca el propósito de tu alma. • Crea nuevas asociaciones con algunas palabras clave. • Haz que los viejos malos hábitos que no te llevan a ninguna parte, te resulten cada vez más desagradables. • No dejes de reflexionar. • Pomete “la Luna”. • Intenta probar que está equivocado quien no cree en ti. • ¿Qué haría si solo le quedara un año de vida? • Conviértete en “el problema”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Construye un historial que pruebe que puedes hacer lo que tu quieres hacer. • Crea una visión de lo que quieres ser. • Controla tu actitud mental. • Tus sentimientos no han de coincidir con los pensamientos de los demás. • Mata tu televisor. • Mantén muy abierta tu curiosidad. • Busca soluciones creativas. • Haz que los problemas “trabajen” para ti. • Reemplaza tus viejos hábitos. • Desarrolla tu fuerza de voluntad. • Replántate que cosas escuchar y cuáles no (radio, TV, conversaciones cónicas...) • Recuérdale a menudo a tu mente, lo que quieres “pensar, ser y hacer”. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Enfócate” a ser feliz y motivado. • Simplifica. La simplicidad proporciona “enfoque” y este motivación. • Da la bienvenida a lo inesperado. • Piensa en lo que NO deseas. • Planifica cuidadosamente tu trabajo. • Utiliza tu imaginación para algo que no sea preocupante. • Haz algo que te atemorice. • Haz tus pequeños rituales. • Aprende a vivir con intensidad el aquí y el ahora. • Rescátate a ti mismo. • Busca ayuda si la precisas. • Haz algo “más difícil” para que lo cotidiano resulte fácil. • Busca tu motivación en la soledad. • Pregúntate, ¿Qué me queda por hacer?