GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cuando la desmotivación falla

Actualidad Empresarial | 19/11/2022 | 00:00

Muchos estudiantes utilizan frases positivas para motivarse, pero, ¿qué pasa cuando eso no funciona? Concepción Seijas, practitioner en PNL, asegura que repetirse frases afirmativas está bien, siempre y cuando le funcione a la persona; el problema se presenta cuando eso no es así.

Para ello, dispone de herramientas que no solo ayudan a aumentar la motivación en el día a día, sino que además permiten que la persona sea más organizada y productiva.

Hoy, la profesional muestra en este artículo un pequeño ejercicio a llevar a cabo.

En primer lugar, hay que elegir un lugar en el que se esté cómodo (no acostado) con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y los pies tocando el suelo.

Posteriormente, hay que cerrar los ojos y realizar 3 inspiraciones por la nariz y 3 expiraciones por la boca.

A continuación, pensar por un momento en el objetivo que se tiene: aprobar la oposición (o el objetivo que sea). Es importante tomarse unos minutos, simplemente para recordarlo, y preguntarse por qué se comenzó a opositar o por qué se puso ese objetivo. Quizás puede ser por la afición a enseñar, el amor hacia los niños, porque a uno le encanta ayudar a los demás, etc. Cada persona tiene que simplemente recordar el «por qué».

Una vez se tenga, hay que pensar en qué parte del cuerpo se siente, tomándose el tiempo que sea necesario para ello. Permitir que esa sensación recorra todo el cuerpo, de los pies a la cabeza, sentir cómo va ascendiendo desde la punta de los pies a la cabeza. Una vez sentido cómo recorre todo el ser; hay que aumentar esa sensación; que cada vez sea más grande. En este momento, esa sensación envuelve todo el ser y es tan grande que hace sentir pletórico.

A continuación, es el instante perfecto para disfrutar de esa sensación, y ser consciente de que esa sensación es el por qué; el por qué del objetivo.

Ahora poco a poco y al ritmo que cada uno considere, es momento de volver al aquí y al ahora.

Es esencial recordar esto cada vez que la desmotivación o la falta de ganas de estudiar llegue a la vida de uno; ya que no hay más que recurrir a este pequeño ejercicio. Como todo en esta vida,

requiere práctica, pero Concepción Seijas asegura a todos que funciona.

Estos y muchos más ejercicios que perduran en el tiempo son los que realiza Concepción Seijas en club OpoPower. Ejercicios que no solo sirven a opositores sino a cualquier persona que no sepa cómo salir de ese círculo vicioso para alcanzar sus sueños y metas o simplemente para ser más productivo en su día a día.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/190160-cuando-la-desmotivacion-falla.htm