## Tener un sueño

Autor: [Fran Pozo](http://motivacionilimitada.com/blog/auto-motivacion-%C2%BFen-que-grado-buscas-y-consigues-resultados.html)

<http://motivacionilimitada.com/blog/motivacion-tener-un-sueno.html>

Tener un sueño es una forma de viajar hacia el futuro porque, el sueño, cultiva la esperanza que es el combustible que la vida nos aporta para llegar al mañana.

Tener un sueño es tender un puente entre la esperanza en el tiempo por vivir y la confianza en lo que somos capaces de realizar. Tener un sueño es explorar en la certeza de que los deseos se hacen realidad. Tener un sueño, implica superar el miedo para emprender lo que se quiere, porque **es posible soñar en grande si disipamos los miedos que producen nuestros propios apegos.**

Tener un sueño, es estar convencido que algo bueno va a pasar, porque lo mejor siempre está por ocurrirnos. Tener un sueño es contar con la energía para exigirse a sí mismo y exigir a los demás, como antídoto contra la mediocridad y el conformismo.

Tener un sueño es colocarse en el camino de la vida porque la vida solo tiene sentido cuando se tienes sueños por emprender y, en el emprendimiento de los sueños, radica el sentido de ser y de vivir.

Tener un sueño, es tener la convicción de que la vida ha plantado dentro de cada uno de nosotros el potencial necesario para hacer realidad lo que soñamos porque el ser humano es el reflejo de sus sueños.

Tener un sueño, es mover las inteligencias mediante la fuerza de la esperanza. Tener un sueño, es ver el futuro desde la esperanza que conlleva emprender lo que se quiere.

Quien tiene un sueño, esta convencido que hay algo que nunca desaparecerá: La satisfacción de lograr ese sueño, porque alcanzar una estrella sólo se hace realidad para quien sueña con hacerlo… Quien tiene un sueño sabe que es muy delgado el lazo que une el sueño y su polo a tierra, por eso ni deja de soñar, ni deja sus sueños en el aire. Actúa!!

¿Tienes sueños?

## [¿En que grado buscas y consigues resultados?](http://motivacionilimitada.com/blog/auto-motivacion-%C2%BFen-que-grado-buscas-y-consigues-resultados.html)

Tanto nuestra vida laboral como nuestra vida privada nos exigen la constante consecución de resultados. De hecho, esta necesidad es un gran motivador para el logro personal en todas las dimensiones humanas: mental, emocional, física y espiritual.

**El logro de lo que uno persigue es el más importante motivador humano para la acción.**

Si consigues un resultado, crece tu sensación de que ejerces el control. Controlas tu vida y eres consciente de que no eres ví­ctima del azar, de las circunstancias o de los demás…

Esa seguridad que obtienes te lleva a desear actuar otra véz para conseguir resultados de nuevo, y así sucesivamente.

Por el contrario, en cualquier ambiente laboral, nos damos cuenta en seguida de que los empleados más improductivos suelen ser los que más se quejan, los que más pegas ponen a todo, los más desmotivados y habitualmente los más insatisfechos consigo mismos y con los demás. Su improductividad les hace sentirse indefensos e inseguros, y tratan de compensarlo adoptando conductas autodestructivas (cotilleos, adicciones, derroches inútiles de tiempo y energía, etc), en lugar de buscar la manera de conseguir más logros en su trabajo diario o de actuar con mayor profesionalidad, aumentando así su motivación y su autoestima.

Existen cuatro tipos comunes de personas:

1. **El que busca el logro.** Suele ser una persona que tiene éxito donde lo busca porque vive enfocada hacia el logro. Se pone metas realistas, y se percibe así mismo como controlado, capaz de controlar y hábil para motivarse. Además, tiene una elevada confianza en sí mismo aunque es flexible y está deseoso de asumir riesgos. Puede tener espíritu de cooperación social.
2. **El que hace sobreesfurzos para conseguir el logro.** Estas personas suelen ser ansiosas, meticulosas y perfeccionistas, y dedican la mayor parte del tiempo a estudiar y a prepararse. Son personas poco empáticas y vulnerables al fracaso, el cual tratan de evitar intentando a toda costa tener éxito. De vez en cuando son optimistas pero viven abrumados por las grandes dudas sobre sí mismos.
3. **El que trata de evitar el fracaso.** Suelen ser personas muy pocos flexibles, que siempre están disconformes con sus compañeros de trabajo, con quienes se muestran intolerante a veces. Están muy preocupados por todas las posibles implicaciones que pueden tener sus propios fracasos y adoptan conductas autoprotectoras del estilo: ocultar información, hacer la pelota al jefe, etc. En general, son pesimistas, temen cualquier clase de desafío o de competencia sana. Pueden tener bajo autocontrol y verse así mismos como unos incompetentes.
4. **El que acepta el fracaso.** No está ansioso ni angustiado, pero tampoco está motivado. Suele tratarse de personas muy creativas, pero al mismo tiempo muy individualistas, excéntricos y ara los cuales el trabajo no es una prioridad.

¿Con que tipo de persona te identificas?

Se sincero contigo mismo en este punto, es clave porque puede darte muchas pistas sobre los posibles cambios de enfoque a realizar para sentirte más motivado.

## [6 indicadores de pérdida de motivación](http://motivacionilimitada.com/blog/6-indicadores-de-perdida-de-motivacion.html)

Existen varios avisos que son indicadores de tu pérdida de motivación. A continuación te dejo seis para que les prestes mucha atención y para que no dejes que ninguno de ellos te venza…

**1º Duda:** Dudas de ti mismo, de los demás y de tus capacidades para llevar a cabo lo que debes/tienes/quieres hacer. Pierdes la confianza en ti mismo y la preocupación y la confusión se apoderan de ti.

**2º Miedo:** La duda conduce al miedo y al revés . Pierdes frescura, empiezas a atenazarte, no te atreves a dar el siguiente paso necesario para seguir adelante.

**3º Indecisión:** Postergas las decisiones y las tareas importantes. Rehuyes de tomar las decisiones esperando que la cuestión se resuelva por sí sola. Eso no va a pasar!

**4º Egocentrismo:** Te agarras a tu título, cargo, despacho, coche, casa… ¡¡A cualquier cosa!! en vez de concentrarte en tu trabajo y en buscar mejores métodos y nuevas ideas para llevar a cabo tu labor. Te preocupa más congraciarte con los demás que poner tu mente a trabajar.

**5º Autocomplacencia:** Te sientes satisfecho con un trabajo mediocre en vez de con uno bueno. O con uno bueno en vez de uno excelente. Aquí puedes llegar a tener la tendencia a ignorar la iniciativa y originalidad de los demás.

**6º Pérdida del propósito:** Tu meta es el fin de la jornada y no el comienzo de la siguiente. No tienes en mente ningún plan, ni ninguna meta que alcanzar. Esto es de las peores cosas que te pueden pasar, reacciona!

Estate atento porque si experimentas cualquiera de estos cinco avisos será señal de que has perdido su motivación y de que eres como una veleta, sin plan, sin horizonte, sin propósito, sin ruta a seguir.

A veces das un buen golpe… Sí! ¡Y eso te motiva! Sí, cierto. Pero… ¿Cuánto dura esa motivación? ¿Minutos? ¿Horas? ¿Días?

¿Cuánto piensas que durará la motivación con algo que te sale bien puntualmente?

Tiene que haber algo más. Algo que se conecte directamente desde tus entrañas hacia el universo. Algo que te haga disfrutar de cada paso que das. Además de por no tener una piedra en el zapato, la satisfacción en cada paso es SENTIR que te acercas. A lo que sea, pero que te acercas. Y así, además de disfrutar de cada paso, disfrutas el camino. Disfrutas de todo el campo. Porque todo empieza a formar parte de ti, …y tu de todo ello.

## [3 Ejercicios para automotivarte](http://motivacionilimitada.com/blog/3-ejercicios-para-automotivarte.html)

**Un persona apasionada por lo que hace y comprometida con sus sueños tiene una gran ventaja. con gran motivación y mucha fuerza interna que, incluso, puede contagiar a los demás.**

Aquí te revelo tres técnicas que utilizo para desarrollar la auto-motivación. Analízalos y llévalos a la práctica cuanto antes.


**Ejercicio 1.**

Piensa por unos instantes en la meta o sueño que quieras lograr. Acto seguido, empieza a realizar una actividad física, tal como correr, montar en bici, nadar, etc. Mientras realizas el ejercicio reflexiona en tu meta y concéntrate en las sensaciones que te aportan el pensar que ya lo has conseguido. Cuando empieces a notar estas sensaciones aumenta la intensidad del ejercicio que estás realizando. Esta es una excelente manera de programarte física y mentalmente hacia el éxito.

**Ejercicio 2.**

Dirígete a un sitio elevado, la azotea de tu casa, por ejemplo. Observa el horizonte y todo lo que te quede abajo de ese punto al tiempo que piensas en tu objetivo.

Piensa en su trascendencia para ti y para otros y absorbe la grandeza del momento, siéntete fuerte y poderoso en ese punto y más adelante, cuando lo necesites, evoca estos recuerdos y sensaciones.

**Ejercicio 3.**

Cuando tengas momentos de inactividad (esperar el autobús, hacer cola en el banco,…) piensa en tus logros pasados. Accede sobre todo a las emociones y sensaciones que te aportaron esos momentos y vuélvete a cargar de energía.

La motivación personal es un acto de disciplina de tu mente y de tu espíritu, es algo que se aprende y se desarrolla con el tiempo.  Puedes tomar los mejores cursos al respecto, acudir al mejor motivador o tener grandes sueños. Pero si no logras tomar acción y te gana la “pereza” no podrás apreciar grandes cambios gratificantes en tu vida, tu estudio, tu presente, tu futuro y tu familia.

 **¡Se tenaz y perseverante! ¡Piensa**

 