

¡ACTIVATE!

MOTIVATE

VISUALIZA, PERSISTE, ALCANZA

C.J. JOHNSON

"Si quieres saber
cómo conseguir tus
objetivos,
debes leer esto!"





PRESENTACIÓN

BIENVENIDO!

Has empezado el camino hacia conseguir todo eso que quieres lograr pero que, tal vez, aún no sabes cómo hacerlo. Si estás aquí es justamente porque tienes la inquietud de saber hasta dónde puedes llegar.

¡Felicitaciones! Diste el primer paso hacia un cambio que va a beneficiarte de muchísimas formas! De verdad que el paso más importante es comenzar, tomar la decisión, motivarte a hacer cambios y mantenerte firme en esa decisión. Ten presente que nada pasa de la noche a la mañana y que vas a toparte con muchas situaciones en las que vas a querer renunciar, tirar la toalla, dejar todo de lado; pero, ¡no lo hagas! Si miras la montaña desde la base te va a parecer enorme e imposible de escalar, pero una vez has empezado, al dirigir tu mirada al cielo, esa misma montaña se verá más pequeña, menos

tenebrosa y más fácil de conquistar.

¿Cuántas veces has iniciado algo y lo has dejado a la mitad? ¿Cuántas veces te has sentido superado por aquello que te hacía tanta ilusión completar? ¿Acaso te has sentido frustrado o abatido por que nunca logras ser lo que en verdad quieres ser?

Muy bien, pues se acabó.

Quiero ayudarte a conseguir aquello que te has propuesto; solamente debes seguir esta guía que te ayudará a dejar la procrastinación, a llenarte de motivos, a re-estructurarte mental y emocionalmente y persistir hasta que sientas la satisfacción del deber cumplido... Ese deber que no es para con nadie más que contigo mismo y que finalmente puedas decir:

¡LO LOGRE!

#MotivaciónActivada

#VisualizoPersistoAlcanzo



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



Pasos para

ALCANCAR LO QUE QUIERES GARANTIZADO

CONOCE 5 MI 5 FÓRMULA

Para iniciar con cualquier cosa, sea la que sea, lo primero y más importante es que tengas clarísima la razón del porque quieres hacerlo. ¡Examínate! Sé sincero contigo mismo/a. ¿Es mi razón lo suficientemente significativa para mi?, ¿Es tan poderosa para motivarme a hacer lo que quiero hacer día a día sin abandonar mi propio proceso? Si no lo es, tal vez debas tomarte un tiempo adicional para fortalecer tus razones antes de iniciar, pues es probable que renuncies a tus objetivos al presentarse el primer obstáculo. Si cuentas con todas las razones, son fuertes y poderosas y estás que empiezas... ¡Estás listo!

1 Concretos para que identifiques lo que quieres lograr
ESPECÍFICOS

2 Objetivos dentro de las posibilidades
REALISTAS

3 Que esos objetivos que quieres estén a tu alcance
ALCANZABLES

4 Para saber si estamos cumpliendo lo propuesto a través del tiempo
MEDIBLES

5 Establece un plazo dentro del cual se debe cumplir tu objetivo
ACOTADOS

Asegúrate de que tus
• objetivos cumplan con •
estas 5 características



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



Pasos para

**ALCANCAR
LO QUE QUIERES**

GARANTIZADO

encuentra un
imprimible en la
siguiente hoja

CONOCE

5 MI 5

FÓRMULA

¡Aplica la fórmula 5 x 5 y empieza a

★ notar los cambios en tu vida! ★

1 Enciende esa chispa en ti por pequeña que sea y quedate en modo **ON**

2 Piensa en todas aquellas razones que te llevan a conseguir eso que quieres y vuélvelo un motivo!

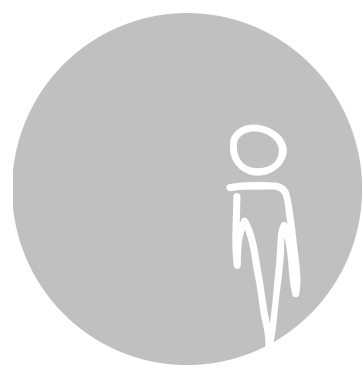
3 Proyéctate a cuando lo hayas logrado. ¿Cómo te sientes? Eso mismo vas a sentir, así que ¿por qué no hacerlo? Traza un plan y ajústalo cuando sea necesario

4 A veces parecerá un callejón sin salida. Usa tu carta de persistencia! Descansa. Busca lo que está fallando y encuentra una solución

5 Ahora disfruta de tus logros y siéntete orgulloso de lo que has logrado y del proceso que has superado para conseguirlo



.....
¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



PRO CRA STI NIA R

ES EL ENEMIGO MORTAL DE
LOS OBJETIVOS. RECUERDA
MUY BIEN ESTE TÉRMINO Y
EVÍTALO A TODA COSTA!



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



La procrastinación está muy relacionada con nuestro estado emocional.

24/7
Disponible



Una forma de evasión muy común es la procrastinación. Cuando no queremos asumir una responsabilidad, sea esta pequeña o muy importante, solemos refugiarnos en otras actividades que sí nos resultan más placenteras o gratificantes para evitar tomar esa decisión importante o realizar esa tarea que hace rato tienes en espera.

Procrastinar tiene más que ver con un tema de regulación de emociones que con holgazanería o pereza, como comúnmente se cree. Frecuentemente, las tareas nos generan emociones... Algunas tareas nos resultan emocionantes y esto nos genera un tipo de ansiedad "positiva", como por ejemplo el alistar nuestra maleta para un viaje que hemos querido realizar por mucho tiempo. Cuando por fin ya se acerca el día, sentimos la necesidad de tener todo listo y no vemos la hora de empacar para asegurarnos de llevar todo lo que necesitaremos y no olvidar nada. ¡Qué emoción! Ese deseo que tenemos se va a cumplir, por cuanto solemos no procrastinar. ¡Al contrario! Nos activamos y nos ponemos en acción.

Pero hay algunas otras tareas que nos despiertan emociones desafiantes y se desencadena una ansiedad no tan positiva y por lo tanto perjudicial para nosotros. Emociones tales como el aburrimiento, la inseguridad o la frustración nos puede llevar a dudar de nosotros mismos; esa confrontación puede resultarnos muy difícil de manejar y, de esta manera, tomamos el camino más fácil: la evitación. El gestionar estas emociones es la base para empezar a hacerle frente a la procrastinación.



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



¿CÓMO IDENTIFICO MIS EMOCIONES?

Lo entiendo. Para mucha gente no es fácil reconocer y/o entender sus emociones. Parece algo sencillo, pero realmente para algunas personas esto no lo es. Páginas atrás estábamos hablando sobre la procrastinación y acordamos que ésta no es un simple acto que deriva de ser holgazán o perezoso, sino más bien de un

desajuste en el equilibrio de nuestras emociones. ¡Quiero simplificarlo para ti! Es por esto que me gustaría explicarte así como le explico a mis pacientes en mi consulta cómo funciona el flujo de la emoción y cómo, al entender este proceso, puedes apoyarte en tí mismo para generar los cambios que necesitas:

1

SITUACIÓN

2

PENSAMIENTO

3

EMOCIÓN





1 SITUACIÓN

una situación
es el activador
para que en
nuestra mente
se creen los
pensamientos
de cualquier tipo

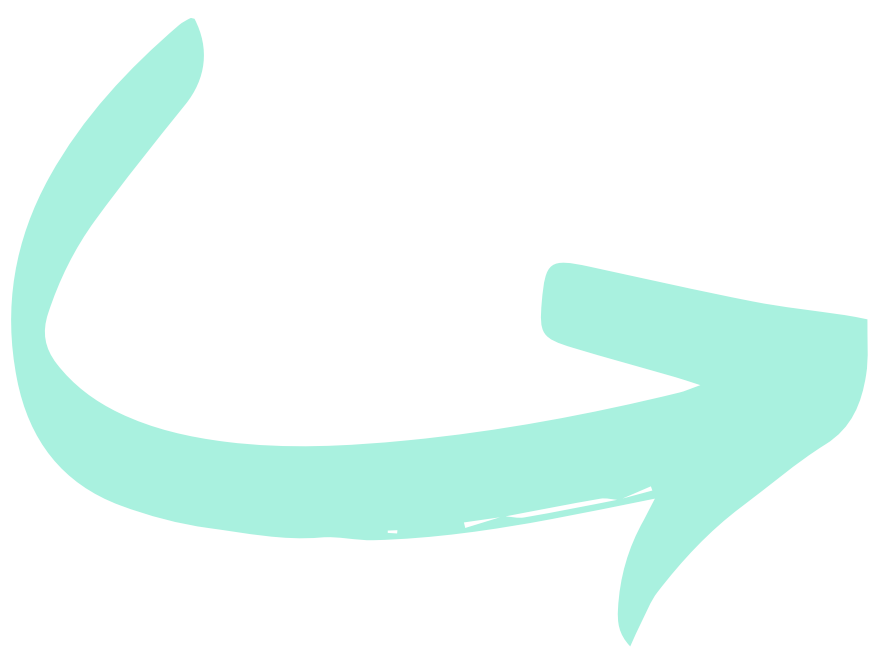




los
pensamientos se
crean entonces
a raíz de esa
situación
específica



PENSAMIENTO



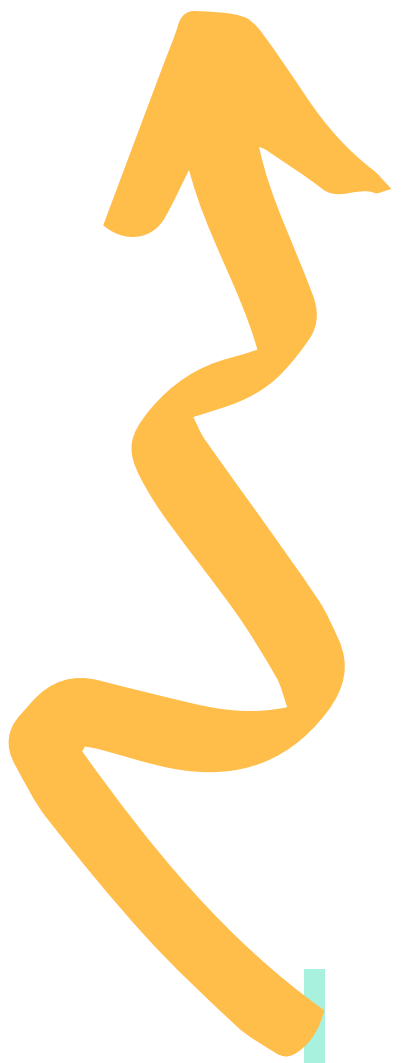
y si no los
gestionamos
sanamente (cuando
son irracionales)
éstos nos generan
malestar





este malestar es emocional y se deriva de nuestros pensamientos.

al entender la situación que origina nuestros pensamientos los podemos cambiar y así generar una emoción alterna más saludable



3 EMOCIÓN



Identifica tus emociones



Esfúrzate por darle un nombre de UNA sola palabra a la emoción que has reconocido en ti al pensar en lo que tienes por hacer.

Qué tengo por hacer:



Qué tengo por hacer:



Qué tengo por hacer:



Qué tengo por hacer:



Qué tengo por hacer:



Qué tengo por hacer:



Qué tengo por hacer:



¡Pon un  en el cuadro cuando hayas realizado tu tarea e identificado cómo te sientes con ella!

IMPRIME esta hoja y pégala en un lugar visible!



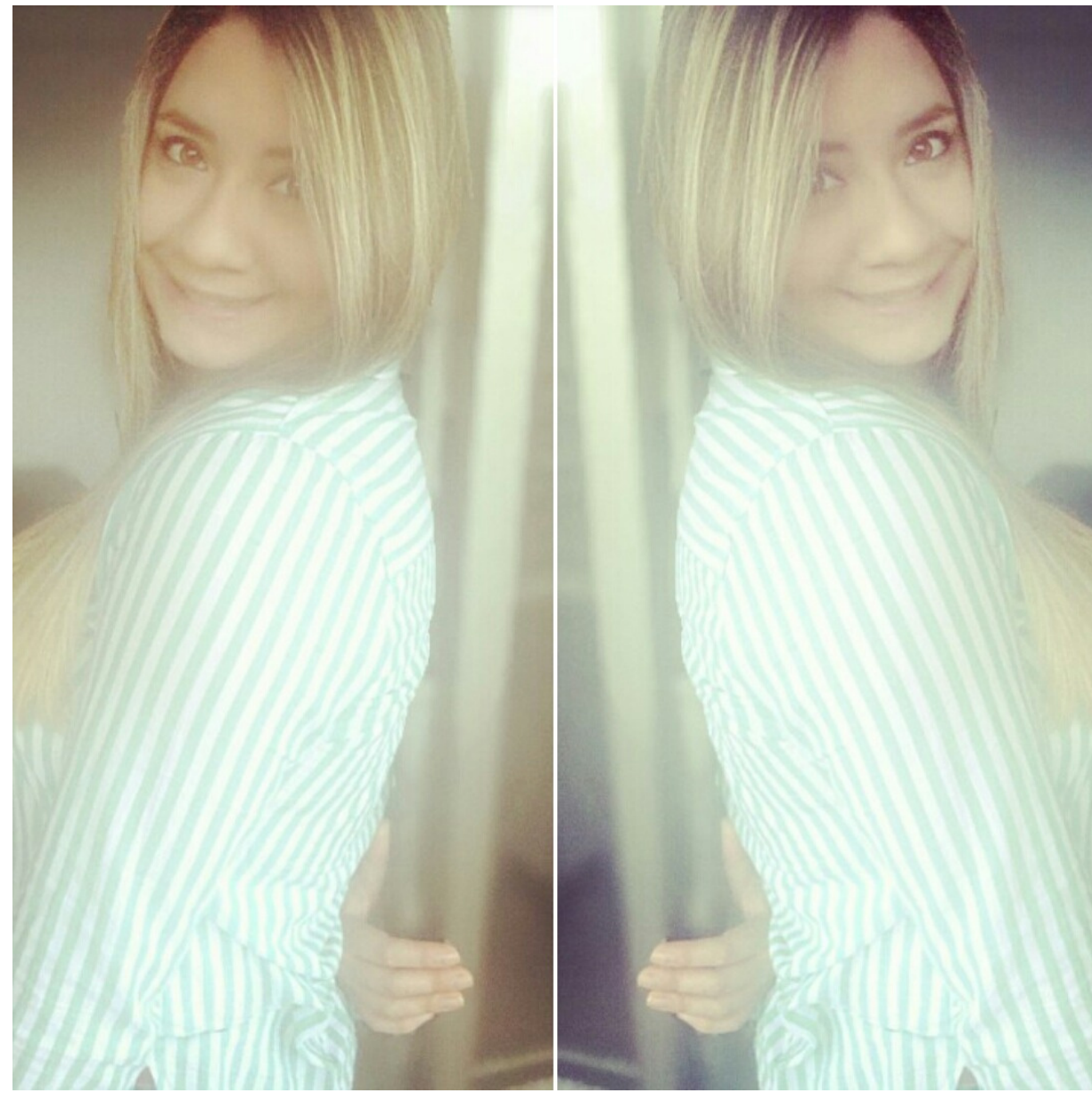
HAS UN

PLAN

OK

Un momento. No es tan fácil como decir: ¡EMPIEZO! Y listo.

Sólo porque sientas la motivación de empezar un algo no significa que esa motivación va a seguir ahí una vez lo hayas iniciado. De hecho, tenderá a desaparecer y te verás atrapado en la indecisión de continuar o no, y la mayoría de veces será más fuerte la necesidad de abandonar.



Para que esto no suceda es preciso trazar **UN PLAN DE ACCIÓN** que te permitirá organizar todos tus objetivos y el orden de prioridad con los que deben irse cumpliendo para alcanzar lo que tanto quieres conseguir. Este paso tampoco será fácil y requerirá de algún tiempo para que puedas tenerlo claro y organizado, pero es **IMPORTANTÍSIMO** en este camino de conseguir tu sueño.

¡Escribe en el calendario!

Todas tus actividades

¡Organiza cada uno de tus días!

Para que nada quede sin hacerse

¿QUIERES SABER MÁS? INGRESA EN WWW.CJJOHNSON.COM.CO

¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



¿Recuerdas cómo las personas a lo largo de tu vida te pedían que dieras el 100% en cada cosa que hacías? Tus padres, profesores, jefes y superiores siempre han esperado de ti no menos que el 100% de tu rendimiento. ¿Qué sucede si te pidieran justo ahora para esto que quieres emprender, para esto que quieres definitivamente conseguir, que des tan solo el 70% de tu esfuerzo? ¿Te sentirías mediocre por no ofrecer como siempre lo has hecho el 100% de tu capacidad?

Esto es justo lo que te propongo para que consigas esa meta que te has propuesto.

La sabiduría Tai Chi recomienda llevar esta práctica al día a día para mantenernos en el eje en el que precisamos estar; esto nos permite tener espacio para otras cosas diferentes a nuestra meta y nos lleva además a no sentirnos agobiados por las tareas que estamos realizando.

Cuando nos exigimos al 100% toda nuestras expectativas van a lo que estamos haciendo y, si no nos encontramos en nuestro momento de inspiración, es bastante fácil que nos frustremos al no crear de inmediato esa obra maestra que estamos buscando crear. Ese sentimiento de frustración conlleva frecuentemente a la deserción y a una pérdida directamente proporcional de la motivación, porque se genera un temor a la derrota instantáneo.

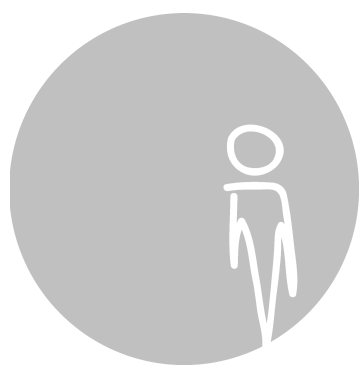
Pero cuando nos exigimos tan solo el 70%, estamos poniendo en práctica la tolerancia al malestar que nos puede generar no conseguir resultados inmediatos, teniendo presente que aún contamos con espacio para llegar a nuestro 100%.

**esfuerzo +
constancia**

PROHIBIDO QUERER SER PERFECTO



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



Con esta fórmula en mente puedes empezar a dar los primeros pasos hacia tu meta y te puedes permitir a ti mismo equivocarte un par de veces en tu camino. Cuando te exiges al 100% es muy probable que seas un fuerte autocrítico y que constantemente revises los resultados que vas generando hacia tu meta y si no te gusta estás en riesgo de descartar emocionalmente algo que puede tener potencial; mientras que con el 70% existen más posibilidades que te mantengas creando y que no haya deserción en tu proceso creativo. Te vas a permitir a ti mismo crear varias piezas donde reflejarás diferentes niveles de tu capacidad y en ellas reconocerás algunos trabajos excelentes, otros buenos (con capacidad de mejora) y otros que definitivamente no están a la altura y puedes descartar.

Ten presente también que tu estado emocional juega un papel importante en todo esto. Es una realidad que, como seres humanos, nuestra emoción no es lineal y en ocasiones varía. Cuando te encuentres en un pico emocional bajo ya sea porque estás lastimado, triste o aburrido... ¡No te detengas! Mejor considera exigirte en estas ocasiones al 40%. Considera que, debido a nuestra emoción, solemos no querer hacer nada y nos abandonamos al sentimiento que estamos experimentando. Permitámonos sanar manteniéndonos activos. Pequeños movimientos hacia lo que queremos conseguir también nos ayudará a sanar.

Mantente atento de no bajar tu ritmo y **NO CAIGAS** en la **PROCRASTINACIÓN**, recuerda que es la trampa en la que frecuentemente caemos que nos aleja de conseguir nuestros objetivos.

Piensa cómo te sentirás cuando lo hayas logrado...

Tu puedes conseguirlo!



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza

5 OBJETIVOS

5x5

5 ACTITUDES

¿Cuál es mi meta?

¿Cómo voy a lograrlo?

Fecha límite



¿Cómo voy a lograrlo?

Fecha límite



¿Cómo voy a lograrlo?

Fecha límite



¿Cómo voy a lograrlo?

Fecha límite



¿Cómo voy a lograrlo?

Fecha límite

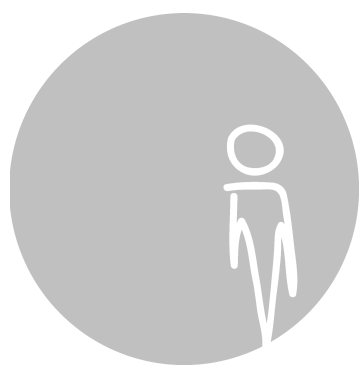


¡Pon un  en el círculo cuando hayas alcanzado tu objetivo!

IMPRIME esta hoja y pégala en un lugar visible!



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



¿ESTÁS LISTO?



¡Este método te va a ayudar!

Para ser exitoso, además de activarte, motivarte, visualizar y persistir debes **OPTIMIZAR TU TIEMPO** para alcanzar! Esta optimización, junto con el 70% de tu esfuerzo, debe ser una constante. Para esto, te propongo que integres a tu vida, en este ejercicio persistente para conseguir tus objetivos el conocido método Pomodoro. Esta técnica, inventada en la década de 1980 por Francesco Cirillo, permite la optimización del tiempo y la eficacia mediante el bloqueo de 25 minutos de concentración continua.

25
MINUTOS
05

¿CÓMO FUNCIONA?



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



OBJETIVO POR ALCANZAR:

Empieza - - - - - **25"**
Descanso - - - - - **5"**
Retoma! - - - - - **25"**
Descanso - - - - - **5"**
Continúa... - - - - - **25"**

Y si aún te falta para
terminar sigue este
mismo ritmo!



Poner en marcha tu proyecto, objetivo o meta es facilísimo con esta técnica, únicamente debes:

1. Tener bien clara tu tarea a completar. ¡Elígela antes de empezar!
2. Programa tu alarma o temporizador en 25 minutos en cuenta regresiva.
3. Concéntrate nada más que en tu actividad o tarea por 25 minutos. Vamos... ¡No es tan difícil!
4. Al sonar la alarma, tómate un descanso de 5 minutos. ¡No abuses de tu descanso!
5. Repite todo hasta aquí. Después de 4 "pomodoros" tómate un descanso más largo, de unos 20 minutos!



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



Organiza tus descansos

★ Asegúrate de cubrir tus necesidades durante el descanso... Comer, beber algo, estirar los músculos y un ratito de ocio son cosas que puedes hacer en 5 minutos!

IMPRIME esta hoja y pégala en un lugar visible!

¡Has una lluvia de ideas de lo que podrías hacer en tus descansos en esta página!



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



Todo está listo... Ahora

¡DISFRUTA!

DE ESTOS PRIMEROS PASOS HACIA TUS SUEÑOS

¡DISFRUTA EL PROCESO!

Disfruta de los errores, los tropiezos, el aprendizaje y las nuevas personas que has conocido en el camino

Todo lo que quieres conseguir siempre está tan lejos como el tiempo que te demores en dar ese primer paso.

¡Ya estás acá y tu lo has dado!
¡FELICITACIONES!

1

Rodéate de personas que **DISFRUTEN** contigo

2

Recuerda ver el **LADO POSITIVO** a las cosas!

3

Este tu momento **SONRÍE Y SÉ FELIZ**



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza

¡Organiza tu semana!

• LUNES •

no olvidar

• MARTES •

no olvidar

• MIÉRCOLES •

no olvidar

• JUEVES •

no olvidar

• VIERNES •

no olvidar

• SÁBADO •

no olvidar

• DOMINGO •

no olvidar

Descansa!

En este día recarga energía, piensa en todo lo que has logrado hasta ahora y sientete orgulloso!

IMPRIME esta hoja y pégala en un lugar visible!

¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



NO TE RINDAS

»»»»»»»»»»»»»»»» y no te apresures ««««««««««««««««
si tardas en ver resultados

Los **RESULTADOS** muchas veces son el resultado de adquirir un **HÁBITO** y de desarrollarlo con paciencia!



Es verdad que tienes un objetivo y que quieres que este se cumpla, que suceda. Pero esto no pasa de la noche a la mañana y a veces toma tiempo. **NO DESISTAS** si tu sueño se está tardando por hacerse realidad. La prisa no es un buen aliado en estas situaciones y solo conseguirás llevar a cabo tus objetivos de forma mediocre y a que no disfrutes la transición y el proceso mientras logras lo que te has propuesto.

MANTÉN LA CALMA

YA LO LOGRARÁS!



¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



Rodéate de tus

★ REDES DE APOYO ★

Aquel que camina solo no llega tan lejos como quien va acompañado. El esfuerzo se comparte y cuando no sepas más por donde es el camino serán las personas a tu alrededor quienes te recuerden porqué lo haces y qué quieres lograr.

No permitas que las críticas, las burlas o los comentarios de los demás te desanimen. Éstos siempre existirán. Tratar de derrumbar los esfuerzos de alguien más es un acto malintencionado de las personas que aún no han encontrado la claridad, la motivación y las razones para alcanzar aquello con lo que sueñan.

En otras palabras... Que no se han **ACTIVADO**, no se han **MOTIVADO**, no han **VIZUALIZADO**, ni **PERSISTIDO** y mucho menos **ALCANZADO**!

Apóyate en los que te aman para conseguir tus propósitos!



SOLO TRES PALABRAS:

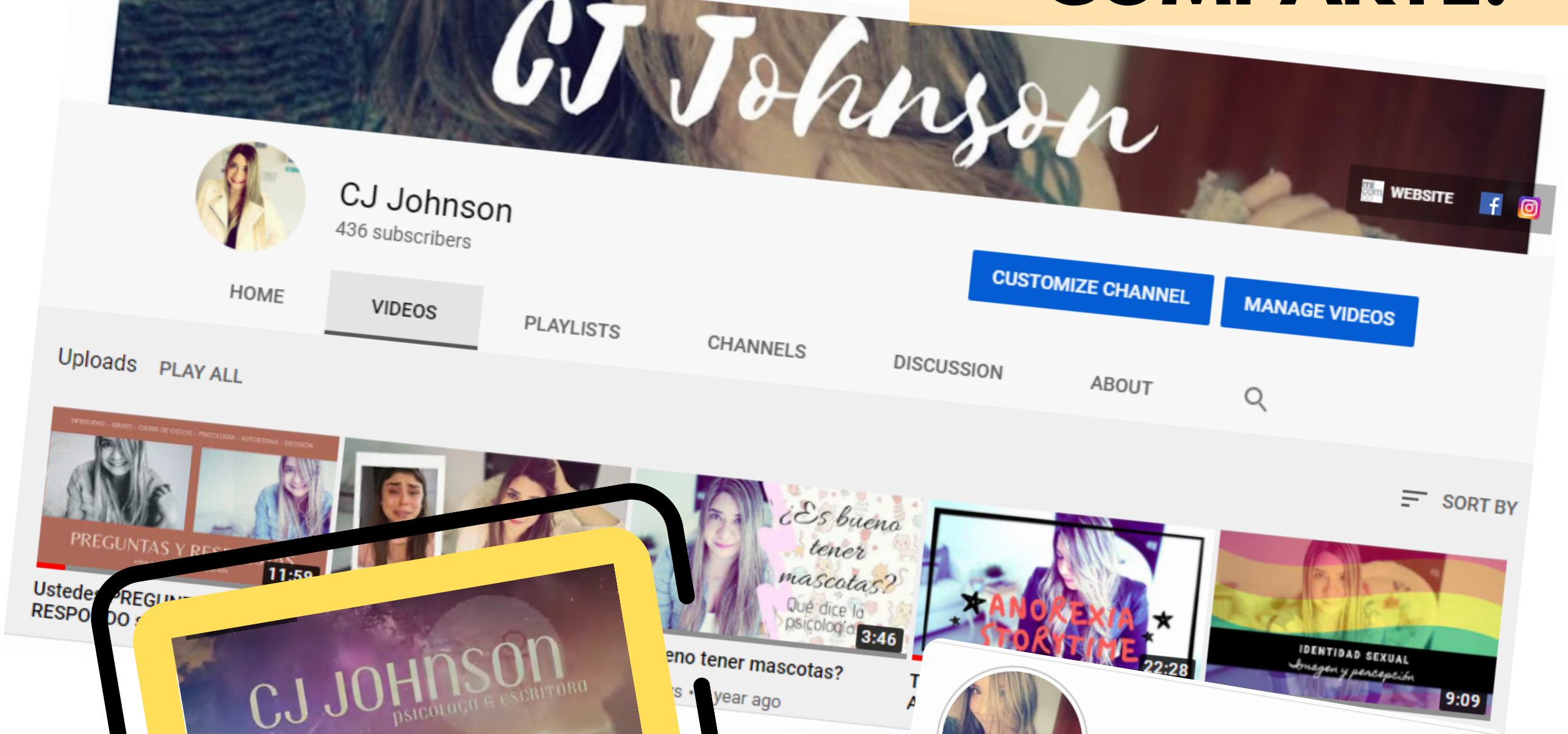
REDES
DE
APOYO

.....
¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza

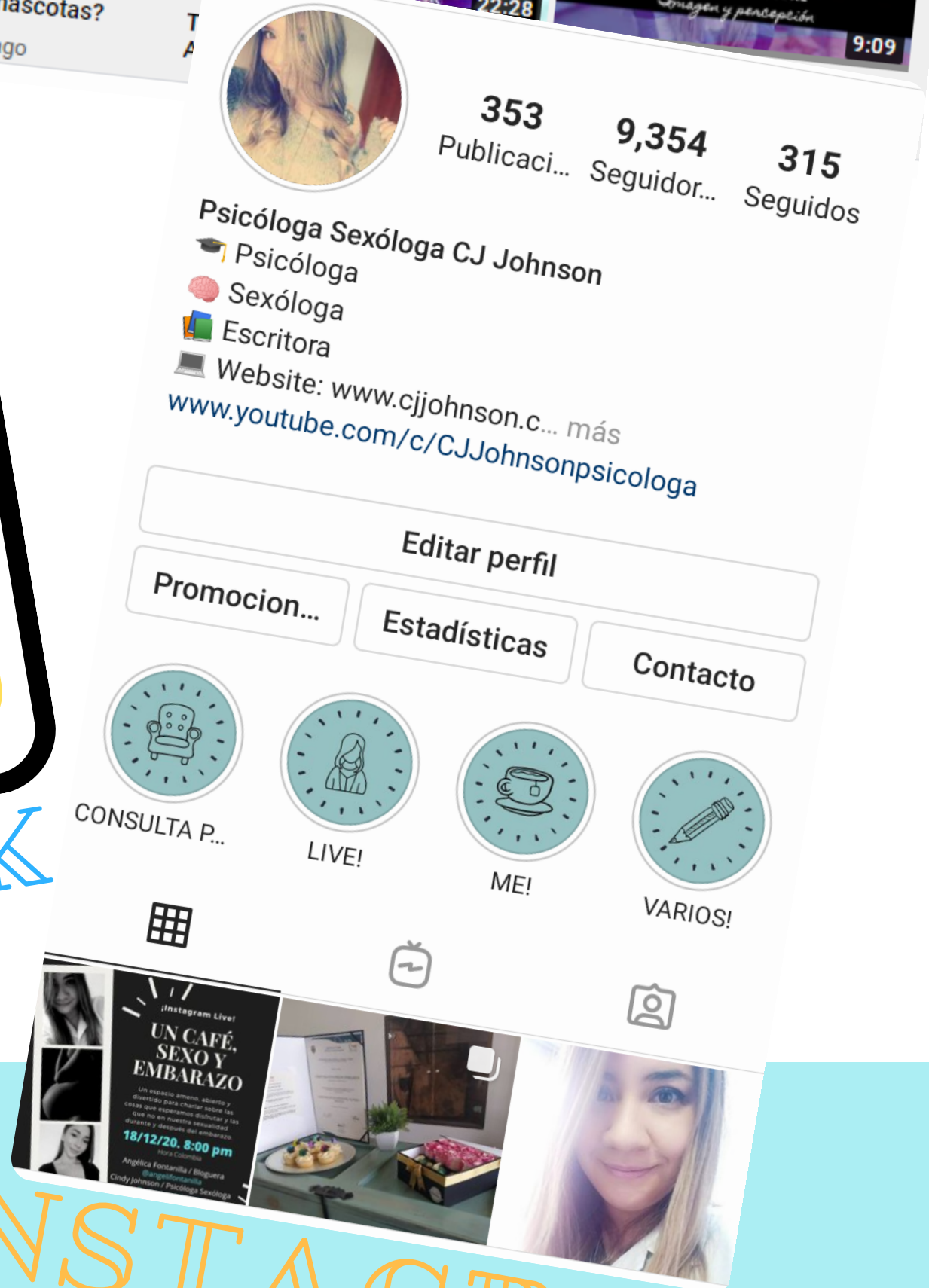


YOUTUBE

COMPARTE!



FACEBOOK



INSTAGRAM

SIGUEME EN TODAS MIS

REDES SOCIALES

HAS CLICK EN CADA IMAGEN

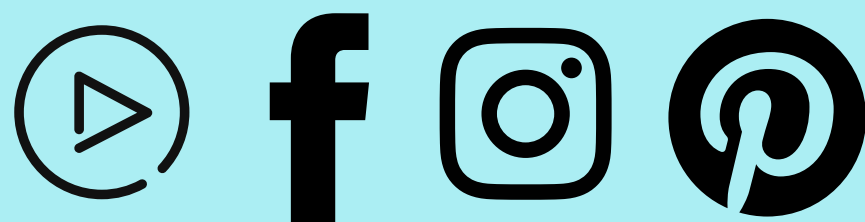


¡ACTÍVATE! MOTIVATE - Visualiza, persiste, alcanza



**¡ES HORA DE ALCANZAR TUS
SUEÑOS!**

C.J. JOHNSON



www.cjohnson.com.co