

La Motiv-Acción

4. Tu gran Aliada: La Motiv-Acción

***“Causa mágica que moviliza
Conspiradora de nuestros más altos sueños”***

Yulis Ortega

El Diccionario de la Real Academia Española nos dice que la palabra motivación viene del latín: *motivus* o *motus*, que significa causa del movimiento. Es el leit móvil de nuestros resultados. La psicología nos dice que es la raíz dinámica del comportamiento de una persona, que son los factores internos que invitan a una acción y que orientan, activan y mantienen la conducta.

La motivación apoya químicamente para que la actitud de un ser humano mejore, eclipsa dificultades, activa los sueños, reconoce las oportunidades y se convierte en la gasolina para encender diariamente el automóvil de nuestra vida.

¡La motivación es sinónimo de una vida plena, exquisita, lograda, radiante!

Hablamos aquí de la motivación interna, la que tiene que ver con los deseos más hondos del corazón. Hay otras que son externas, tan válidas como estas, pero que pierden fuerza en cuanto se topan con dificultades. Hombres y mujeres a lo largo de la historia dan cuenta de la motiv-acción interna: Gandhi, Jesús de Nazaret, La Madre Teresa de Calcuta, Martín Luther King y tantos y tantos más, son la expresión de lo que se llega a hacer cuando existe esta fuerza interior que te lleva a obrar-accionar en la vida.

Los motivos que nos ponen en acción precisan de una alianza: La alianza de nuestras emociones y nuestros pensamientos.

Motivos + Acción = Resultados

Para que esa alianza de emociones y pensamientos llegue a buen término, sólo hace falta que te asegures que eso es lo que quieres. Tú, nadie más que tú puede decir: ¿Cuánto quieres correr hoy?, ¿cuántos abdominales quieres hacer hoy?, ¿cuántos pensamientos catastróficos quieres cambiar hoy?, ¿cuánto quieres agradecer hoy?, ¿cuántas sonrisas vas a regalar hoy?, ¿cuántos hábitos quieres incorporar a tu vida?, ¿cuánto quieres tener salud?

Sólo toca mirarte a ti porque eres lo más IMPORTANTE en este proceso. Tu Motivación interna es la más importante. Algunas personas cometen el error de compararse con otros, con lo que han logrado, con su manera de vivir y, al no lograr lo que ven, se desaniman. La gran compañera para fortalecer la longanimidad y hacer frente a la frustración es la motivación interior, esa que nada puede quitarte. Mi propuesta es que al que mires, lo ADMIRES, le reconozcas sus logros, porque aquello que admiras en otros, vive como semilla en ti, nada más. Evita la comparación y ejercita la admiración, porque entonces si podrás germinar en TU VERDADERA GRANDEZA.

Para reinventarte, para ser la persona que quieres ser: Física, emocional, mental, espiritual y socialmente hablando, es preciso vivir de cara a ti, a tu escucha más profunda y desde ella, alimentar nuevas esperanzas e ilusiones.

INTROSPECCIÓN PERSONAL

Este es un ejercicio personal, que te ayudará a profundizar en el tema de la sesión y en tu propio autoconocimiento para una mejor gestión emocional que es el objetivo del curso que estás realizando.

Por eso es importante que descargues el documento y respondas todas las cuestiones que se te hacen. Puedes responder en el mismo documento o en un cuaderno para tu uso personal.

Las tareas son personales y confidenciales, nadie te las va a revisar.

Pregúntate:

- 1. ¿Qué tipo de persona me gustaría ser?**
 - ¿Alguien más decidido, agradecido, seguro?
 - ¿Alguien capaz de alcanzar sus sueños?

- ¿Un ser que se admira y es admirado?
- ¿Una persona delgada, sana?
- ¿Una inspiración para los hijos, amigos, familiares?
- ¿Alguien que irradia felicidad? ¿Un ser amigable en quien se puede confiar?

2. **¿En qué tipo de persona te quiero convertir? Esta pregunta te invito a responderla haciendo una proyección de ti como si ya estuviese ocurriendo. Puedes comenzar afirmando, SOY....**

Si respondes estas preguntas, desde tu verdad más verdadera, encontrarás cada día la fuente de “motiv-acción” necesaria para avanzar en este tu camino de desarrollo. Sin esta claridad, sin la identificación de tus deseos/sueños, es posible que te quedes viviendo una vida gris, una vida mediocre, una vida regida por los hombres grises y la sociedad, también gris que te dice lo que tiene que ser aceptable para ellos.

Escucharte a ti, convertirte en tu prioridad, darte el primer lugar, reconocerte como el ser más importante, es la única garantía para tu felicidad y, como consecuencia, para generar bienestar en los seres que amas y en el mundo.

ENTRE TÚ Y YO

Justo mientras preparo esta reflexión entra un mensaje a mi celular. Es de una amiga venezolana que está compartiéndome el itinerario de su hijo que va rumbo a EEUU por caminos verdes, por trochas, pasando por situaciones bastante peligrosas -a nuestro modo de ver-.

Gabriel había emigrado hace poco menos de un año a Ecuador donde le estaba yendo muy bien, sin embargo, entre un tío y un amigo, lo lograron entusiasmar para irse al norte. Juntó el dinero con el que según podía llegar hasta allí y se puso en marcha. A menos de la mitad del camino, en Costa Rica, pagando lo suyo y lo del tío, se quedó sin dinero. Ahora mismo ya está en la Frontera de Tapachula, ha llegado hasta allí con la ayuda del amigo y de otras personas que lo han apoyado.

Su madre le rogó que se entregara a autoridades de migración para que lo deportaran a Venezuela, sin embargo, él no cesa en su empeño de llegar hasta

EEUU. Gabriel es un músico, un joven con infinidad de sueños y deseos de cumplirlos.

Es posible que su madre y la gente que hemos aprendido a movernos con un margen de seguridad por la vida, consideremos una locura la decisión de Gabriel continuar en circunstancias tan adversas, sin embargo, en este mes y en esas condiciones Gabriel sólo ha reforzado la motivación de llegar allí.

Yo también quise persuadirle de que regresara a Venezuela, pero ahora que reflexiono sobre la vida de Gandhi, Martin Luther King, la Madre Teresa de Calcuta, y tantos, tantísimos seres que conocí en mi paso por Centroamérica, haciendo justamente estos recorridos, jugándose la vida por sus sueños y una vida más digna, me doy cuenta que cuando las motivaciones que mueven a actuar son intrínsecas, es decir, brotan del deseo más profundo del ser humano, las dificultades sólo acentúan las ganas de avanzar y de manifestar lo que se quiere.

Pienso en mí y me doy cuenta de que también a los 43 años, le di un giro a mi vida que, a la vista de la mayoría de las personas más queridas, parecía una locura. En mi fuero interno, sin embargo, sólo había una profunda motivación: *Convertirme en gerente de mi felicidad, ser la artista consagrada de mi vida, vivirme como sujeto de los nuevos episodios que quería escribir en mi historia.*

A 14 años de aquel momento, me miro y me remiro, me coloco ante el espejo y sólo me nace arrodillarme por la mujer en la que me he convertido. Cuando muchos consideraban que, a mi edad, ya no había grandes opciones para mí, yo sentía que estaba empezando a vivir y que ante mi mirada se abría un abanico de posibilidades de las más variadas y hermosas. Aún cuando en apariencia las condiciones no eran muy halagüeñas, mi fuerza interior, mi motivación y mis ganas de salir adelante, generaron otras condiciones para provocar lo que deseaba.

Decirte que fue una etapa fácil sería mentirte, sin embargo, es una de las etapas más hermosas de mi vida. Me comprometí conmigo y mi bienestar, desarrollé una enorme capacidad de estudio, de feliciplina que permiten que yo sea la mujer que soy hoy. Cada día me empleaba a fondo para aprender, para compartir lo mejor

4. Regálate una composición sobre ti que hable de tus sueños, de lo que te ha motivado en la vida, del por qué estás donde estás.

Cierro este tema cuatro, regalándote otro de mis poemas. Disfruta e inspírate para escribir los tuyos.

Así Estoy

Algo ineludible existe en mí.

Algo que se levanta desde la esencia misma,
se yergue, se hace LUZ trascendiendo el espacio,
como un sonido que se asemeja a la voz
que me llamó desde los confines del universo.

Hoy me digo:

Sólo sé que he nacido para besar el cielo,
es decir, el TODO.

Celebro el compromiso y la libertad con la luz,
con la vida y este loco corazón
que rebelde y amoroso se alza para ser él:
Con fondo, color y forma....

Dejaré tatuada de ruiseñores la piel del universo.

Dejaré sembrada de colibríes la pacha mama.

Dejaré habitada de melodía el corazón del cielo.

Dejaré bordado de ternura el rostro de la Divinidad.

Dejaré que el Amor me haga con su sonrisa ancestral.

Me vivo en un AGRADECIMIENTO que expande el bien

A través de los mundos virtuales del asombro.

Me GOZO en el GOZO de ser,
de recorrer esta experiencia que me constituye en mi hoy.

¡Dejaré tatuada de ruiseñores la piel del universo!

Un abrazo y gracias por tu vida en la mía.