

# 6 PÍLDORAS MOTIVADORAS

## para conseguir trabajo



### Ponle ganas

Hay que definir unos objetivos y considerar la búsqueda de trabajo como un trabajo.

Se necesita: optimismo, ganas, ayuda, tiempo, perseverancia, fuerza y lucha.



### Trabaja tu autoestima

Acéptate tal como eres. Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo/a. Evita compararte con los demás, cada uno tiene unas circunstancias. Recuerda que tú eres único/a. Trata de identificar lo que puedes cambiar y lo que no.

Trabaja para quererte tal como eres.



### Piensa positivamente

Trata de visualizar los éxitos, no los fracasos. Podemos y debemos hacer de los pensamientos positivos un hábito, piensa todos los días en positivo aunque a veces tengas tropiezos nunca te desanimas.



### Sigue intentándolo

Lo conseguirás a la primera, a la segunda, a la tercera o... No hay que darse por vencido/a ante los fracasos, tenemos que aprender de ellos y trabajar para mejorar. Es bueno compartir los éxitos y celebrarlos.



### Ocuparse es motivarse

Aunque no tengas ganas, aunque estés pensando de forma negativa, aunque sientas algo de ansiedad en ocasiones, si simplemente haces las actividades que tienes previstas, notarás como dejas de pensar tanto y comienzas a sentirte mejor.



### Mantén rutinas diarias

Organiza tu tiempo con horarios fijos, tiempo de descanso... Conseguir lo que te propones tiene mucho que ver con generar y mantener hábitos personales y profesionales.

