

6

IDEES PER A MOTIVAR-TE EN LA CERCA D'OCUPACIÓ



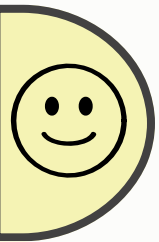
Posa-li ganes

Cal definir uns objectius i considerar la cerca de treball com un treball. Es necessita: optimisme, ganes, ajuda, temps, perseverança, força i lluita.



Treballa la teua autoestima

Accepta't tal com eres. Deixa de tindre pensaments negatius sobre tu mateix/a. Evita comparar-te amb els altres, cadascun té unes circumstàncies. Recorda que tu eres únic/a. Tracta d'identificar el que pots canviar i el que no. Treballa per a estimar-te tal com eres.



Pensa positivament

Tracta de visualitzar els èxits, no els fracassos. Podem i hem de fer dels pensaments positius un hàbit, pensa tots els dies en positiu encara que a vegades tingues entropessons. Mai et desanimes.



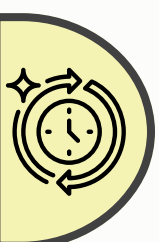
Continua intentant-ho

Ho aconseguiràs a la primera, a la segona, a la tercera o... No cal donar-se per vençut/da davant els fracassos, hem d'aprendre d'ells i treballar per a millorar. És bo compartir els èxits i celebrar-los.



Ocupar-se és motivar-se

Encara que no tingues ganes, encara que estigues pensant de manera negativa, encara que sentes una mica d'ansietat a vegades, si simplement fas les activitats que tens previstes, notaràs com deixes de pensar tant i comences a sentir-te millor.



Mantingues rutines diàries

Organitza el teu temps amb horaris fixos, temps de descans...Aconseguir el que et proposes té molt a veure amb generar i mantindre hàbits personals i professionals.