



Centro Específico de Tratamiento y
Rehabilitación de Adicciones Sociales
Valladolid. Avda. Valle Esgueva, 6-8.
Tfnos. 983/310285, 983/310317 y 983/310300

DECÁLOGO DE LA AUTOMOTIVACIÓN

- 1) Concéntrate, nada más levantarte, en el pensamiento de que ante ti se abre un nuevo día, que tú, con tus actitudes de *positividad*, puedes convertir en *un día mejor que el anterior*.
- 2) Planifica el día mediante una *hoja de ruta*, exigiéndote de antemano, y por encima de todo, su correcto cumplimiento tarea a tarea, por riguroso orden de prioridad. No te consientas la *procrastinación*. Proporcionate la insuperable *satisfacción del deber cumplido*. Y para empezar, salúdate a ti mismo con el convencimiento de que *“querer es poder”*.
- 3) Aséate y arréglate lo mejor que puedas, tanto por dentro como por fuera, pon tu mejor sonrisa y estírate todo lo que te sea posible para saludar al día. Mírate entonces al espejo antes de salir de casa: Seguro que con la imagen que te arroje ahora el espejo, mejorará tu *autoestima*, y estarás en condiciones de poder y deber decirte con toda propiedad y legitimidad: *“¡Olé, lo que va a salir a la calle!”*
- 4) Haz que tus *obligaciones, deberes y responsabilidades* de cada día sean un *asunto de agradable cumplimiento*. Pon en ello el máximo empeño, la más plena confianza, y verás cómo los resultados no te decepcionan.
- 5) Huye mentalmente de los pensamientos negativos o irracionales, como de tus emociones perturbadores (rabia, miedo, odio, rencor), poniéndolos el stop de tu *filtro mental*, como también físicamente de las personas que puedan influirte negativamente, de las personas con las que hayas contraído algún vínculo de dependencia destructiva o tóxica.
- 6) Introduce una *nota de humor* en tu programa del día para afrontar tus dificultades, tanto externas como internas, y pierde el miedo a las circunstancias o personas que te están dominando o maltratando, diciéndote a ti mismo: *“¿Por qué no voy a poder yo con todo lo que se me ponga por delante?”*
- 7) No te rindas a las primeras de cambio, ni esperes que todo te salga siempre bien. *Aprende a esperar* una nueva oportunidad, a superar la *ansiedad de la espera* y a *aplazar la autogratificación o la recompensa*. Todo el mundo comete fallos o errores. Pero todos tenemos igualmente derecho a rectificar, que dicen que es cosa de sabios, cuando en realidad está al alcance de todos.
- 8) No dejes que te intimide ninguna situación, por complicada que sea o por mal que te haya ido en otras parecidas. Cada nueva situación que se te presente será para ti una *oportunidad de hacerla diferente*, y de recuperar el espacio y la confianza perdidos con anterioridad.
- 9) Cuando entres en una dinámica de pensamiento irracional, negativo, reiterativo o circular, de bloqueo o de paralización, abre el horizonte de tu mente a espacios abiertos, en los cuales puedas sentirte libre y dueño de ti mismo para restablecer el buen clima de robustecimiento que hubiera podido perderse o ponerse en riesgo con este *“bucle siniestro”*.
- 10) A medida que la automotivación va siendo una realidad, el proceso exige *nutrición a diario y de forma cotidiana*, por lo cual estás obligado a adoptar una pauta de constancia y perseverancia a prueba de desaliento. La automotivación debe capacitar también a la persona para ser inasequible al desaliento.