

## Motivarse en vacaciones

[Javier Eizaguirre]

Motivarse en vacaciones, ¿es esto posible?

Cada año por estas fechas estamos ansiosos por llegar a este último viernes de julio y, por fin, disfrutar de nuestras merecidas vacaciones. Ahora bien, cuando retomas el contacto a la vuelta de las mismas con tus colegas, clientes, proveedores, amigos, etc., los ánimos y las ganas vienen un poco "tocados" y existe como una resistencia enorme a retomar nuestros compromisos profesionales.

Es curioso, en las vacaciones tenemos la oportunidad de hacer cosas que habitualmente no haces con la frecuencia que te gustaría como retomar aficiones, practicar deportes, leer, compartir más con la pareja, familia y amigos, cuidarse y muchas cosas más. Pero a pesar de hacer las cosas que nos motivan, a la vuelta nos flojean los ánimos.

Me pregunto, ¿y no es posible mantener el "chute motivacional" que se suele vivir en las vacaciones durante el resto de la temporada? Sinceramente, creo que SI.

Ahora bien, lo que cuesta es encontrar los motivos para que podamos mantenerlo y una vez identificados que no les olvidemos porque los damos por hechos y no les cuidamos debidamente. Recordemos que podemos lograr grandes cosas partiendo de motivaciones muy diferentes y esa riqueza en la variabilidad de alicientes es la que nos explica los buenos resultados alcanzados en muchas facetas de nuestra vida.

En este sentido, dado que a cada uno le motivan cosas diferentes y, por lo tanto, la motivación viene de dentro y no se puede comprar en el supermercado; mi sugerencia para este verano es la siguiente: "Trata de escribir la receta de "Tus Motivaciones" (el mejor plato de la carta). Por ello, dedícate un tiempo a escribirla", a identificar cuáles son los ingredientes más importantes de los que no lo son, cuáles podrías cambiar y en cuáles innovar. Una vez identificados y analizados, pregúntate a cuáles estás dispuesto a renunciar, cuáles impactan más en ti y en los que te rodean y, por último, plantéate cómo te pueden acompañar en tu vida diaria para mejorarte y mejorar tu entorno y cómo vas a llevar a la práctica ese auto compromiso.

Sinceramente, espero que te des un festín y que pases felices vacaciones