



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 60
04-03-2011

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Hoy es lunes y no quiero ir a trabajar

Sonó el despertador ¡Llegó el lunes! Aunque una parte de nosotros desea quedarse en la casa está la otra que nos dice que debemos volver a la rutina o como le llamamos "Regresar a la batalla".

¿Cuántos de nosotros sentimos que los fines de semana no nos alcanzan para hacer todas las cosas que hemos programado además de sacar tiempo para descansar? La semana se nos hace "taaan" larga y los fines de semana finalizan "taaan" rápido. Podemos sentirnos cansados y poco motivados al darnos cuenta que ya estamos de vuelta en la rutina diaria.

¿En algún momento te has sentido así con poco ánimo para comenzar los retos y tareas que nos traerá la semana? ¿Cuántas veces has deseado que no llegue el lunes y has pensado que el fin de semana debe tener más de 48 horas?

Sabemos que no es fácil comenzar una nueva semana de trabajo o estudios. Aquí te proveo algunas sugerencias para comenzar con ánimo y energía este nuevo comienzo de semana.

- Saca tiempo para ti en el fin de semana.
- Tan pronto suene tú despertador tomate varios minutos para pensar de manera positiva. Según sean tus pensamientos positivos o negativos así será tu semana. Si te dices una y otra vez "No quiero ir a la Uni" o al trabajo" o "Sólo me quedan 4 horas para salir de la oficina o de clases". Estos pensamientos negativos se verán reflejados en tu carácter o actitud hacia el trabajo que tienes que realizar. Por el contrario si te dices "Hoy será un excelente día" entonces tendrás más energía y no te darás cuenta del tiempo que has pasado trabajando o estudiando.
- Piensa de manera positiva y rodéate de personas positivas.
- Practica algún ejercicio en la mañana, como caminar.
- Acuéstate temprano el domingo y al levantarte, desayuna saludablemente.
- Trabaja motivado para alcanzar tus metas. Sonríete más a menudo.
- Recompénsate por tus pequeñas y grandes metas logradas.
- Alégrate de que tienes un trabajo o los medios para estudiar.



Recuerda sin lugar a duda que cada día de la semana es diferente y depende de tí como será tu semana. Es a través de tu perspectiva positiva que influirás en tu escenario de la semana.

Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica. Esa fuerza es la voluntad." - Albert Einstein