



## En sus marcas, listos, fuera...

¿Tiene problemas para comenzar un trabajo o asignación que realmente no desea hacer? Si es así, no es el único. Muchas personas tienen problemas para comenzar, especialmente en tareas que temen, que les preocupan o incluso que les dan miedo. ¡Sin embargo, comenzar es realmente la única forma de terminar!

### Consejos para empezar

Mucha gente tiene consejos y trucos para empezar. Estos son algunos ejemplos frecuentes:

1. Evite pensar demasiado en la tarea porque a menudo aumenta la dilación.
2. Considere cómo sus acciones podrían ayudarlo a usted mismo o a otras personas.
3. Empiece el día haciendo lo más difícil, o los menos atractivo - en su lista de tareas pendientes.
4. Visualice el aspecto que tendrá su vida, o su escritorio o su casa cuando haya terminado la tarea.
5. Planifique una recompensa que pueda darse a sí mismo cuando haya terminado.

### ¿Qué lo motiva?

Aprenda qué lo motiva y acérquese un paso más a superar la lucha de comenzar. Los motivadores típicos pueden incluir:

- ser reconocido y apreciado,
- sentirse orgulloso de usted mismo,
- saber que se ha ayudado a sí mismo o a alguien más,
- sentirse como un buen miembro del equipo,
- recompensarte a sí mismo,
- sentirse aliviado cuando la parte más difícil ha terminado,
- saber que lo hizo.

¿Cuáles de estos motivadores le hablan? ¡Averigüe cuál funciona mejor para sacarlo de la puerta de salida y disfrutar de menos estrés cuando sea el momento de comenzar!

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.