

TIPS Y EJERCICIOS PARA LA MOTIVACIÓN



LAURA
Castellano G.



TIPS DE MOTIVACIÓN



Cambiamos la manera en la que despertamos: Empezar el día con un pensamiento positivo.



Toma un tiempo para conocerte, dedica tiempo para ti, descubre que cosas te gustan o que no, que cambiarías y que reforzarías de ti mismo/a.



Comunícate, la retroalimentación es fundamental para el crecimiento, por eso, relaciónate y conoce gente nueva. Tener a alguien con quien contar es necesario.

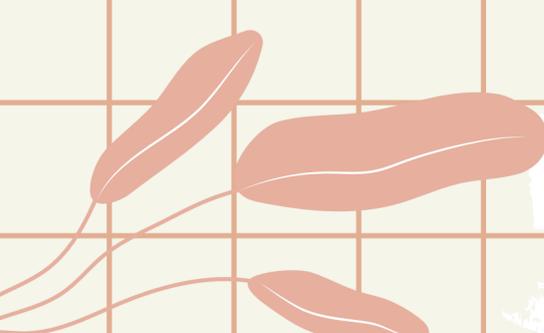


Elimina la pereza de tu vida: muchas veces nos dejamos llevar por la pereza y al final no hacemos nada. La desgana inmoviliza, no procrastines, no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy ¡mantente activo/a!

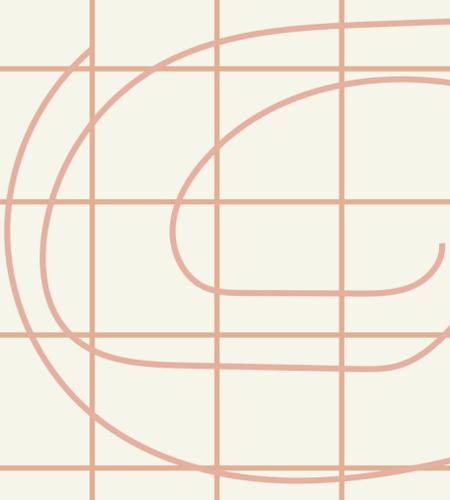
NOTE



LAURA
Castellano G.



TIPS DE MOTIVACIÓN



Lee algún libro o historia, conoce nuevos mundos.

Conecta con la naturaleza.

Recuerda todas las cosas que has conseguido y como te han hecho sentir.

Fórmate, haz algún curso o especialización que te haga superarte profesionalmente.

Cambia de área, si no encuentras lo que buscas, busca en otro sitio: quizás se trata de que no consigues algo que te llene, prueba en cambiar el sector (esto es aplicable a relaciones, entorno laboral, profesión, etc.)

Imagina tu versión ideal.

NOTE



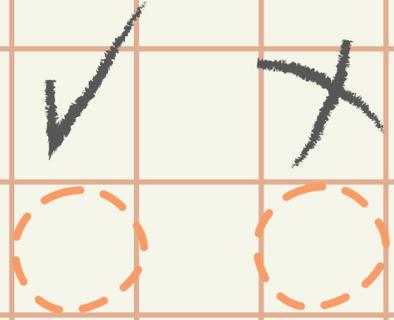


LAURA
Castellano G.

OBJETIVOS DIARIOS

L

Blank writing area for Monday with a dashed line for the bottom boundary.



M

Blank writing area for Tuesday with a dashed line for the bottom boundary.



X

Blank writing area for Wednesday with a dashed line for the bottom boundary.



J

Blank writing area for Thursday with a dashed line for the bottom boundary.



V

Blank writing area for Friday with a dashed line for the bottom boundary.



S

Blank writing area for Saturday with a dashed line for the bottom boundary.



D

Blank writing area for Sunday with a dashed line for the bottom boundary.



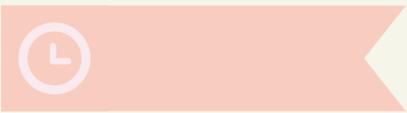
Qué voy a mejorar
esta semana:

Three horizontal dashed lines for writing the weekly goal.



EJERCICIOS

1. Dar un paseo y en el camino detectar 5 cosas que te gusten y 5 que crees que se pueden mejorar.
2. Escribe: enumera 3 actividades que te gusten y el por qué las haces.
3. Plantéate un objetivo diario que sea fácil y puedas cumplir. Por ejemplo, salir a caminar todos los días media hora.
4. Escribe que te gustaría mejorar esta semana y cómo lo harías. Por ejemplo: quiero mejorar mis relaciones, esta semana llamaré a : _____
5. Retoma o empieza alguna actividad que te pueda gustar.
6. Haz una lista de todas las posibles excusas que tienes para no hacer las cosas: identificar todas aquellas cosas que nos podemos decir para no hacer algo es sumamente importante porque de esta manera, reconoces que no es más que eso, excusas:
“no hare ejercicio, porque está lloviendo”
7. Habla contigo: ¿Cuál/es crees que sean las razones reales de tu desmotivación?
¿quéno lograste conseguir y por qué?
¿Qué es lo que ves tan lejos de tu alcance?



LAURA
Castellano G.

