

¿CÓMO CONSEGUIR MANTENER LA MOTIVACIÓN?

ALGUNAS RECOMENDACIONES

El ser humano es un ser **EMOCIONAL**. Si conectamos con la parte emocional, conseguiremos sacar lo mejor de nosotros mismos y crear pasión en aquello que hacemos.



- **AFRONTAR EL DÍA A DÍA CON UNA VISIÓN POSITIVA.** Tus metas y sueños mantenlos presente.
- **DISPONER DE UN ESPACIO FÍSICO O ENTORNO AGRADABLE** para realizar aquello que tenemos pensado.
- **REFLEXIONAR SOBRE SI VAMOS A SER CAPACES O NO.** Esto nos hará pensar sobre problemas con los que nos vamos a tener que enfrentar e intentaremos encontrar soluciones.
- **SER REALISTAS, SIN ESFUERZO NO HAY RECOMPENSA.**
- **NO PECAR DE RECOMPENSARSE MUY A MENUDO.**
- **SER CONSCIENTES DEL PROGRESO.** Mejor marcarse pequeños hitos a corto plazo.
- **MEJOR ACOMPAÑADOS QUE SOLOS** para crear una **COMPETITIVIDAD SANA.**
- **REALIZAR EJERCICIO DE FORMA REGULAR** para aumentar la energía y reducir el estrés
- **CUIDAR LA MENTE.** La salud mental es esencial, busca apoyo cuando lo necesites.

Aplicalo en tu vida privada, en tu trabajo, con tu equipo...



MOTIVACIÓN: Voluntad de las personas a través del esfuerzo propio a querer alcanzar una meta o fin determinado.

