

día 3: conecta con tu "para qué"



Nuestra motivación es uno de esos impulsos que nos permite mantenernos constantes con los hábitos que nos proponemos. Para trabajar en nuestro hábito, nos va a venir muy bien tener nuestro "para qué" bien presente. ¡Vamos a definirlo!

recuerda:

ESTOS SON LOS TRES TIPOS DE MOTIVACIÓN QUE TE PODRÁS ENCONTRAR EN EL PROCESO DE IR A POR TU HÁBITO:

■ Motivación por sorpresa (estoy súper motivado, aunque no sé ni por qué)	→	¡Aprovéchala! Este tipo de motivación aparece solo a veces (y cuando menos la esperamos), así que, cuando venga, aprovecha la fuerza que te va a dar para darle todo con tu hábito.
■ Motivación escondida (sé que puedo motivarme, si encuentro cómo)	→	Tenemos que encontrar esas teclas que activan tu motivación. Trabajaremos en esto más profundamente en el día 5.
■ Motivación ausente (no encuentro motivación, ni queriendo)	→	Cuando ni tocando las teclas, la motivación aparece, tendremos que tirar de disciplina. Esto también forma parte del proceso de insaurar un hábito, en su justa medida.

CONECTA CON TU HÁBITO Y ESO QUE TE VA A APORTAR CONSEGUIRLO

¿Para qué quieres conseguirlo?	¿Qué tres cosas concretas te va a aportar? <ul style="list-style-type: none">•••	¿Cómo te sentirás al conseguirlo?
--------------------------------	---	-----------------------------------

VISION BOARD

Elige imágenes que representen lo que vas a experimentar si cumples con este hábito.