Motivación

* Motivación es el deseo de hacer las cosas
* La motivación no sirve si no tomas acción
* La acción necesita persistencia para dar resultados

Fórmula para la motivación:

Meta + Autonomía + Valor + Habilidad \* Para que

* Meta. Tener una idea clara de que es lo queremos lograr nos ayudara a sentirnos más motivados a lograrlo.
* Busca autonomía. Cuando tú eliges el camino, es más fácil seguirlo. Ante cualquier situación tu puedes elegir que actitud asumir
* Encuentra el valor. Reflexiona sobre el valor que tiene cada una de las acciones que realizas y lo que pasaría si no las llevaras a cabo.
* Reconoce tu habilidad. pon atención al grado de habilidades y destrezas que tienes actualmente. Mejorar en las habilidades aumenta la motivación y tener más motivación te ayuda a mejorar en tus habilidades. Recuerda que las habilidades solo se logran con la persistencia.
* Para que. Que te inspira, a ti personalmente, no que esperan los demás de ti. Tener claro porque haces lo que haces, tener un porque lo suficientemente fuerte

La motivación y la disciplina son dos conceptos relacionados íntimamente.

Disciplina es hacer lo que tienes que hacer, cuando lo tienes que hacer, tengas ganas o no.

La autodisciplina es estar convencido de lo que tienes que hacer, porque sabes que te produce resultados positivos.

Motivación

* Motivación es el deseo de hacer las cosas
* La motivación no sirve si no tomas acción
* La acción necesita persistencia para dar resultados

Fórmula para la motivación:

Meta + Autonomía + Valor + Habilidad \* Para que

* Meta. Tener una idea clara de que es lo queremos lograr nos ayudara a sentirnos más motivados a lograrlo.
* Busca autonomía. Cuando tú eliges el camino, es más fácil seguirlo. Ante cualquier situación tu puedes elegir que actitud asumir
* Encuentra el valor. Reflexiona sobre el valor que tiene cada una de las acciones que realizas y lo que pasaría si no las llevaras a cabo.
* Reconoce tu habilidad. pon atención al grado de habilidades y destrezas que tienes actualmente. Mejorar en las habilidades aumenta la motivación y tener más motivación te ayuda a mejorar en tus habilidades. Recuerda que las habilidades solo se logran con la persistencia.
* Para que. Que te inspira, a ti personalmente, no que esperan los demás de ti. Tener claro porque haces lo que haces, tener un porque lo suficientemente fuerte

La motivación y la disciplina son dos conceptos relacionados íntimamente.

Disciplina es hacer lo que tienes que hacer, cuando lo tienes que hacer, tengas ganas o no.

La autodisciplina es estar convencido de lo que tienes que hacer, porque sabes que te produce resultados positivos.