

## ★ MIS MOTIVACIONES ★

1. Piensa en positivo. Cuando un pensamiento negativo te invada, no te fuerces a no pensar en él, solo tienes que cambiar la perspectiva del mismo y enfocarlo por otro camino más sano.



2. Escribe un diario de logros y progresos. Léelo siempre que notes que tu motivación baja.



3. Imagínate consiguiendo todo eso que te propones.



4. Sonríe mucho y piensa que todos podemos tener algún día malo, pero solo uno, al siguiente olvida como te sientes, despierta, vístete, sal a la calle y ¡HOY NO VALE RENDIRSE!



### UNA AYUDA PARA MOTIVARTE MÁS:

Este año viajaré a . . . . .

Haré una escapadita a . . . . .

Me daré ese capricho con el que llevo tanto tiempo soñando.

. . . . .

Dedicaré este día de la semana a darme un mimo extra y remolonear.

. . . . .

### MIS OTRAS MOTIVACIONES: