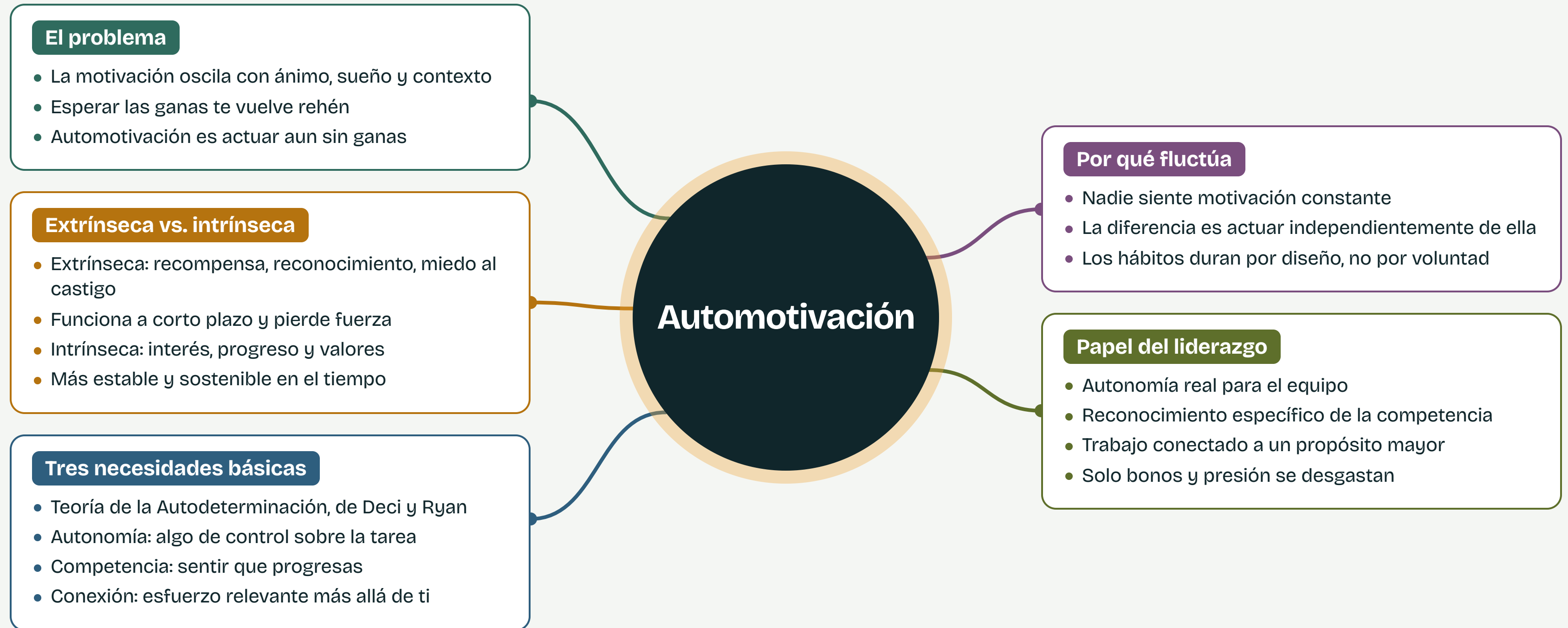


Automotivación: actuar sin depender de estímulos externos



Plan de acción

1

Reconecta la tarea con el motivo mayor antes de empezar

2

Divide metas grandes en pequeñas victorias visibles

3

Elige orden, método o ritmo para ganar autonomía

4

Empieza con un paso pequeño, aunque no tengas ganas

5

Comparte tus metas con una red de apoyo

Para recordar

La meta no es no desanimarse nunca, sino tener un sistema que funcione aun cuando llega el desánimo.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br