¡Endavant!
Un, dos, un, dos, un, dos ...

## VALORS

inspiren

Seràs tan petit i cec com el desig que et controli
i tan gran com la teva aspiració dominant.

## ASPIRACIONS

**SOMNI PROJECTE**

compromís

**MISSIÓ**

té

**OBJECTIUS**

Una llista per cada dia

facilita

**MÈTODE**
**RIGOR, QUALITAT**

necessiten

marca

defineix

**INTENCIÓ**

**METES INTERMÈDIES**

Avaluar cada dia

inspiren

## ACCIÓ

- Triage implacable
- Automatitza, 0 decisions

produeix

produeix el

## SISTEMA
**EFICÀCIA, EFICIÈNCIA**

- 4%→64% efecte Pareto[2]
- Ef. inacabat Zeigarnik[2]
- Inverteix t per guanyar t [2]
- Dissenyar tal que "bo" sigui visible, fàcil, atractiu, satisfactori i "dolent" sigui tot lo contrari

## HÀBIT

- D'un en un
- Costa ~66 dies

produeix el

## CARÀCTER

facilita

alimenta

## ESFORÇ

- Industriositat apresa
- Treballar molt dur cada dia per fer realitat un futur

GRIT

Ja puc?!

## MOTIVACIÓ
**LES GANES, L'IMPULS**

dona una

## VIDA
**DESTÍ**

consolida la

manté

## VOLUNTAT

La voluntat ajuda a treballar pels desitjos i aspiracions amb decisió i fermesa.

ingredients:

- **TEMPERANÇA** contra les distraccions.
- **PLOM** contra la por.
- **PERSEVERANÇA** per continuar en el temps.
- **DETERMINACIÓ** per no rendir-se.
- **AUTODISCIPLINA** = capacitat de fer el que has de fer, quan has de fer-ho, et vingui de gust o no.

## CONSCIÈNCIA
**ATENCIÓ, CONCENTRACIÓ**

S'ha d'entendre el que passa per poder superar les distraccions

Un pas cada dia.

da

necessita

per triar

## SABIDURÍA
**SENSATESA, INTEL·LIGÈNCIA**

- Conèixer què ens estimula i les pròpies habilitats.
- Conèixer què ens és fàcil, possible, urgent, important.
- Entendre el temps programat i el no programat.
- Convertir esforç, treball i lluita en plaer i passió.
- Entrenar la FUNCIÓ EXECUTIVA

Autors: rene@merou.es i Montse Palau Versió 3.04-2025-02-08
Mapa conceptual de la motivació + sistema (CCbySA4) en: saberlibre.net/motiva