¡Adelante!
Un, dos, un, dos, un, dos ...

## VALORES

inspiran

Serás tan pequeño y ciego como el deseo que te controle
y tan grande como tu aspiración dominante.

## ASPIRACIONES

**SUEÑO PROYECTO**

compromiso

**MISIÓN**

tiene

facilita

**OBJETIVOS**

Una lista para cada día

**MÉTODO**
RIGOR, CALIDAD

necesitan

marca

define

**INTENCIÓN**

**METAS INTERMEDIAS**

Evaluar cada día

## ACCIÓN

- Triage implacable
- Automatiza, 0 decisiones

produce el

## SISTEMA
EFICACIA, EFICIENCIA

- 4%→64% efecto Pareto²
- Ef. inacabado Zeigarnik²
- Invierte (t para ganar t)²
- Diseñar de forma que "bueno" sea visible, fácil, atractivo y satisfactorio y "malo" sea todo lo contrario.

produce

¡¿Ya puedo?!

## ESFUERZO

- Industriosidad aprendida
- Trabajar muy duro cada día para hacer realidad un futuro

GRIT

## HÁBITO

- D'un en un
- Costa ~66 dies

produce el

facilita

alimenta

inspiran

## MOTIVACIÓN
LAS GANAS, EL IMPULSO

## CARÁCTER

logra una

consolida la

mantiene

## VIDA
DESTINO

## CONSCIENCIA
ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN

Debe entenderse lo que ocurre para superar las distracciones.
Un paso cada día.

da

para elegir

## SABIDURÍA
SENSATEZ, INTELIGENCIA

- Conocer qué nos estimula y las propias habilidades.
- Conocer qué nos es fácil, posible, urgente, importante.
- Entender el tiempo programado y el no programado.
- Convertir esfuerzo, trabajo y lucha en placer y pasión.
- Entrenar la FUNCIÓN EJECUTIVA

necesita

## VOLUNTAD

La voluntad ayuda a trabajar por los deseos y aspiraciones con decisión y firmeza.

ingredientes:

- **TEMPLANZA** contra las distracciones.
- **APLOMO** contra el miedo.
- **PERSEVERANCIA** para continuar en el tiempo.
- **DETERMINACIÓN** para no rendirse.
- **AUTODISCIPLINA** = capacidad de hacer lo que debes, cuando debes, te apetezca o no.

Autores: rene@merou.es y Montse Palau Versión 3.04-2025-02-08
Hipermapa conceptual de motivación + sistema (CCbySA4) en: saberlibre.net/motiva