Aumente su motivación



Cuando tu motivación empiece a decaer, hazte estas 20 preguntas.

1. ¿Por qué me siento desanimado?
2. ¿Han cambiado mis objetivos?
3. ¿Ya no me siento desafiado?
4. ¿Estoy realmente listo para este cambio?
5. ¿Qué está fuera de sincronía? ¿Qué falta?
6. ¿Me estoy centrando en las cosas equivocadas?
7. ¿Cómo puedo abordar esto para volver a estar en sincronía?
8. ¿Hay una forma diferente de hacerlo?
9. ¿Dejar que alguien me ayude a marcar una diferencia positiva?
10. ¿Son realistas mis expectativas para esto?
11. ¿Necesito ajustar mi marco temporal para cumplir mejor mi objetivo?
12. ¿Necesito ajustar mi objetivo para cumplir mejor mi marco temporal?
13. ¿Qué me diría otra persona sobre esta situación?
14. Si otra persona tuviera este problema, ¿qué le diría?
15. ¿Hay algo que pueda hacer para cambiar las cosas?
16. ¿Qué estoy haciendo bien?
17. ¿Por qué elegí este objetivo? (recuerda tu 'por qué')
18. ¿Qué necesito para sentirme motivado nuevamente?
19. ¿Qué necesito hacer ahora?
20. ¿Qué puedo hacer ahora mismo para volver al buen camino?