



Motivate
inspiranos

Sembrando Hábitos, Cosechando Éxitos

Reflexión



¿Sabías que...?

“Los hábitos representan aproximadamente el 40% de nuestro comportamiento”

*Según investigadores de la Universidad de Duke



El Semáforo de Hábitos

Rojo. Resistencia. Paradigmas. Sesgos. Creencias

Amarillo. Procrastinación

Verde. Motivación. Voluntad

¿Qué son los Hábitos?

- ✓ Son **conductas** o acciones que se realizan de forma mecánica
- ✓ Se **repiten** un número de veces suficientes logrando ser un rutina
- ✓ Requieren **atención** y **esfuerzo** para llevarlos a cabo
- ✓ Ayudan a mantener un **equilibrio** en la vida

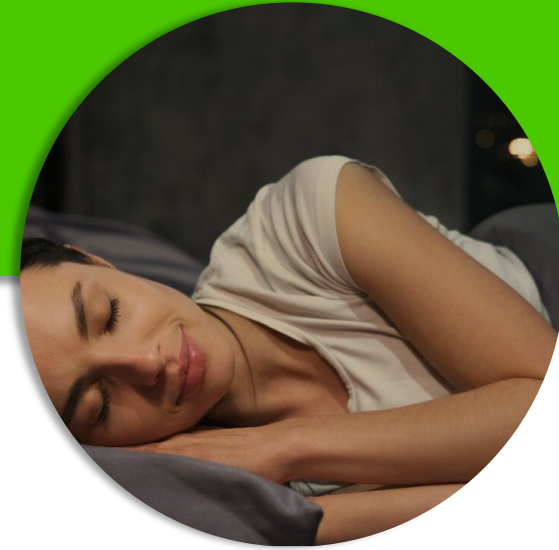


Los Hábitos como Herramientas Potenciadoras del Éxito

1. Optimizar el tiempo
2. Prevenir enfermedades
3. Mantener en forma la mente
4. Reducir éstress y ansiedad



Impacto de los Hábitos en la Vida



+ Los **hábitos positivos** nos llevan al bienestar y nos ayudan a conseguir nuestros objetivos

- Un **hábito poco saludable** trae consecuencias negativas a la salud física, mental, emocional y/o social

Dinámica

¡En movimiento!



Primeras Semillas del Éxito

1. Conocerme y saber hacia dónde quiero ir en cada área de mi vida
2. Planear, comprometerme y comenzar a dar los pasos necesarios
3. Constancia y paciencia
4. Cultivar un hábito al menos 66 días

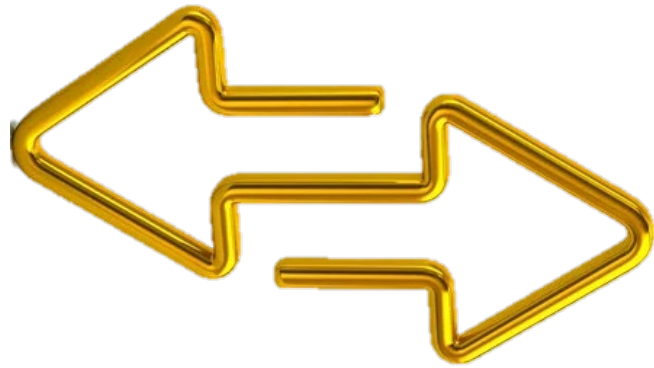


Panorama Completo

Enfocarse en el proceso e identificar:

- ¿Por qué lo quiero?
- ¿Cómo lo voy a hacer?
- ¿Cuándo quiero comenzar?

Dos Estrategias para Cambiar de Hábitos



Cambio Radical

Redireccionar de un día para otro

Vs



Interés Compuesto

Cambio pausado y estable

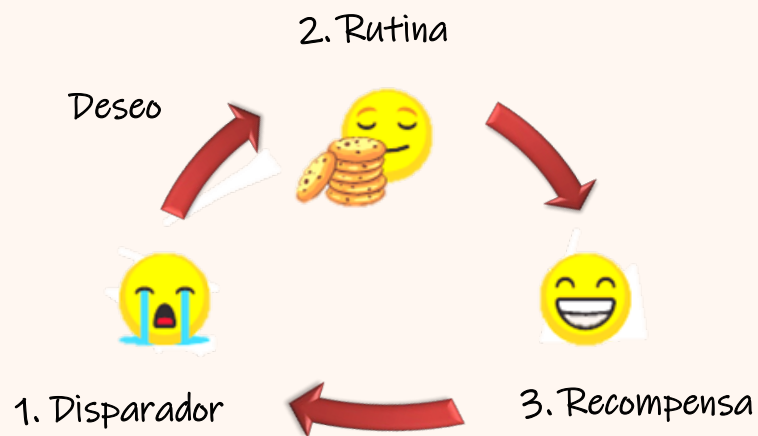
Círculo Vicioso

vs

Círculo Virtuoso

Desmotivación

Acciones repetidas sistemáticamente con los mismos patrones y el mismo resultado perjudicial para la persona que lo vive.



Motivación

Pasos repetidos conscientemente y de manera constante con un objetivo, crear un ciclo de acciones para tener un impacto favorable.



La Ruta para Sembrar Hábitos y Cosechar Éxitos



Dinámica

¡Interactuando
Juntos!



Decálogo El hábito del pensamiento positivo y próspero

1. Agradece siempre
2. Ríe mucho
3. Abraza más
4. Sé tú mismo
5. Confía en tus talentos
6. Vive en el presente
7. Arriésgate
8. Ten buena actitud
9. Permítete equivocarte
10. Sigue tu camino

Dinámica

¡Mi Plan
Personalizado!

Haz tu plan para sembrar hábitos de éxito

▶ Elige un hábito que se alinee con tus metas _____

▶ ¿Qué se necesita para realizarlo? _____

▶ ¿Qué estrategia puede servirme más? _____

▶ ¿Hay alguien que pueda apoyarme? _____

▶ ¿A partir de qué fecha voy a empezar? _____





6 Hábitos para Cosechar el Éxito

1. Adoptar una rutina saludable
2. Entrenar el cerebro para encontrar matices
3. Pasar más tiempo al aire libre
4. Inspirarse en otros
5. Plantearse preguntas
6. Leer

Cuida tus pensamientos
Porque se convertirán tus palabras.

Cuida tus palabras,
Porque se convertirán en tus actos.

Cuida tus actos,
Porque se convertirán en tus hábitos.

Cuida tus hábitos,
Porque se convertirán en tu destino.

Mahatma Gandhi






Motivate
inspiraños

GRACIAS

 contactame@motivateinspiranos.com

 925-413-7643

 www.motivateinspiranos.com

 Instagram: @motivateinspiranos

Reinvéntate · Fortalécete · Potencialízate