



# Actividades automotivantes

Para activar tu motivación es necesario relacionar tu pensamiento con la emoción para ponerte en acción. Aquí te damos ideas para echar andar eso que a ti te motiva:



## Ejemplos de acciones que te pueden generar emociones positivas

1. Alegría: ver una película de comedia con un amigo.
2. Interés: explorar nuevos temas y armar un proyecto.
3. Inspiración: crear un nuevo diseño, música, pintura, dispositivos...
4. Asombro: ver a una persona crecer, superarse, valorarse, seguir adelante.
5. Amor: disfrutar de una relación armoniosa, segura, en libertad, recíproca y que ambas partes se permitan ser la mejor versión de sí mismos.

