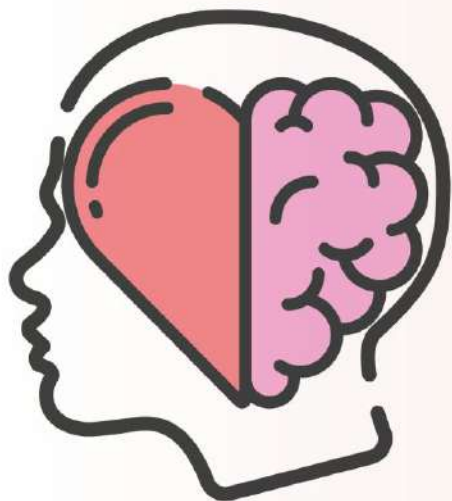


FASE 0



La motivación que necesitas, tu para que

En esta lección veremos...

- ✓ Origen de la motivación
- ✓ Ejemplos de tu para que
- ✓ ¿Por qué vivimos desmotivados hoy en día?
- ✓ La motivación se entrena
- ✓ **PRÁCTICA:** Pon el foco en tus avances
- ✓ Las recompensas nos motivan
- ✓ Si falla la motivación
- ✓ **EJERCICIO:** Define tu motivación



Origen de la motivación

“*Motivus*” del latín que significa causa del movimiento. Es esencial para **mantenernos con fuerza** a pesar de los obstáculos del camino.

METAS + MOTIVOS + ACCIONES = RESULTADOS (EMOCIÓN)

- ★ ¿Cuáles son los **motivos reales** que hay detrás de tu intención de dejar atrás la vida de dietas y re-equilibrar tu peso?
- ★ ¿Cómo quieres **sentirte**? ¿**Cómo te sentirás** cuando lo consigas?



Ejemplos de tu *para que*

Tu *para que* **debe ser lo suficiente motivador** para que te incite a ponerte en acción. Así que reflexiónalo bien y define ese motor que te dará fuerzas a pesar de los obstáculos.

Ejemplos de *para que*

- ★ Quiero sentirme guapa y atractiva.
- ★ Quiero volver a vestir como lo hacía antes.
- ★ Quiero mejorar mi autoestima y volver a mirarme en el espejo.
- ★ Quiero sentirme ágil y fuerte.
- ★ Quiero sentirme saludable y guapa.
- ★ Quiero tener una relación sana con la comida.



¿Por qué vivimos desmotivados hoy en día?

He escuchado muchas veces “No estoy motivada para ponerme a dieta” “No estoy motivada a hacer ejercicio”. La realidad es que **hoy en día hay mucha desconexión:**

- Con nosotras mismas
- Con nuestras necesidades
- Con la naturaleza
- Con los ritmos de la vida

La vida en la ciudad nos ha aportado muchas comodidades y mucha desconexión con nuestras raíces.

¿Cómo puede alguien no estar motivado a tener salud, a encontrarse bien o a moverse?. Es algo que era impensable.



Nuestros ancestros no necesitaban fuerza de voluntad para moverse. La naturaleza proveía las mejores motivaciones: supervivencia y procreación. Te movías o morías.

hoy en día no necesitamos casi esforzarnos para: comer, tener un techo ni ligar.

La motivación se entrena

Durante el programa **vamos a trabajar tu motivación**, para que tengas razones y motivos para cuidarte y que **a pesar de los obstáculos te mantengas en el camino.**

Lo que parece **IM-POSIBLE** puede ser **POSIBLE** para ello **hay que:**

- > Creer que SÍ es posible
- > Ponerse en ACCIÓN
- > Ser persistente y constante
- > Tras un obstáculo se retoma y ya está



PRÁCTICA: Pon el foco en tus avances



En los momentos en los que te sientes desmotivada **puedes retomar el camino de esta manera:**

1. Escribe todos los avances que has hecho hasta ahora.
2. Recuerda y escribe cómo te has sentido con cada uno de estos avances.
3. Piensa ¿Que es lo que te frena ahora mismo?

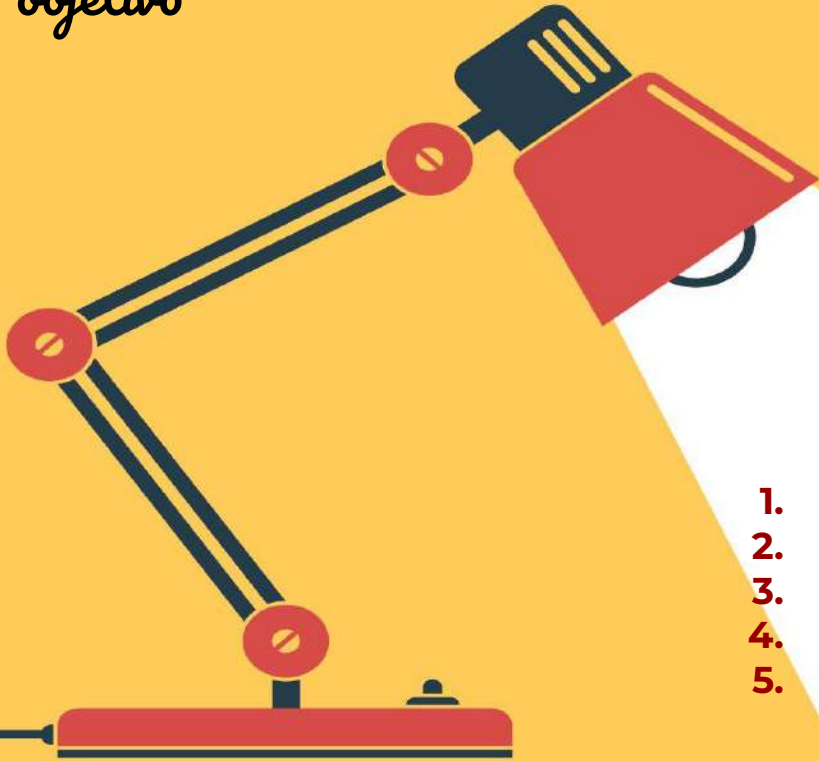
-Un **pensamiento sabotador** ha aparecido en tu mente animándote a no hacer eso que deberías hacer para mantenerte en el camino. (Fase 3)

-Cómo veo que sí puedo conseguirlo **me relajo** y ya lo alcanzaré más adelante.

-Dejas de tener **en mente** tu objetivo, tu motivación y los pasos que debes dar. Vuelve a recordarlo, léelo de manera frecuente.

-Has cambiado tus **prioridades.**

Para mantenernos en el camino hay que poner el foco en los avances y en el objetivo



1. Hoy he tenido una comida y no he podido elegir nada saludable dentro de las opciones.

1. He mejorado mi alimentación
2. He dejado de picar a todas horas
3. Hago ejercicio de manera regular
4. Se que me ha llevado hasta donde estoy
5. Conozco que pasos debo dar para llegar

Las recompensas nos motivan

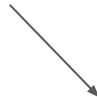
Poner el FOCO en los avances que hacemos nos motiva aún más. Y si eso lo acompañas de pequeñas recompensas aún más.

- Hoy he conseguido hacer los 30' de ejercicio



Me merezco darme un baño relajante

- Esta semana he gestionado el estrés super bien



Voy a reservarme un masaje

**Mímate y
recompénsate
de manera
frecuente**

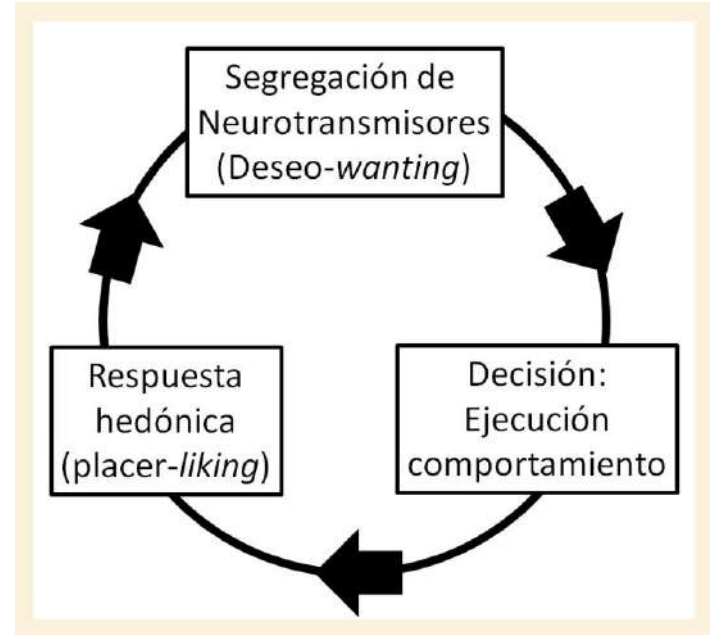


Las recompensas nos motivan

Muchas veces nos cuesta reconocer nuestros logros y avances y es importante puesto que **a nuestro cerebro le gustan las recompensas.**

Ideas para ir trabajando esto:

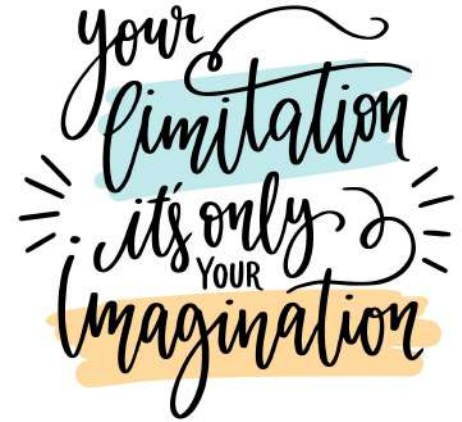
- Mirate en el espejo y di en voz alta: “Muy bien *NOMBRE*, lo estas haciendo genial”, “Estoy muy orgullosa de mis avances” “Enhorabuena *NOMBRE*”
- A nivel mental puedes pensar en las emociones que te despiertan todo lo que has logrado: felicidad, orgullo, satisfacción, alegría..



“El poder y la ciencia de la motivación”
de Luis Jiménez

Si falla la motivación

1. Lee y recuerda tu objetivo y los motivos por los que decidiste empezar este viaje de transformación.
2. Piensa y siente cómo te vas a sentir cuando lo logres.
3. Ponte música o haz algo que te suba el ánimo.
4. Lee tu motivación en voz alta y dí: "Yo puedo conseguir mi objetivo, consigo todo lo que me propongo"
5. Ponte en acción.



Y sino hazlo sin ganas, pero hazlo

Y si a pesar de todo lo anterior algún día aún así no hay ganas

HAZLO SIN GANAS

Piensa en el beneficio, en cómo te sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo y lo importante que es para ti.

Y muy importante ➤ no te machaques todos tenemos días más flojos ;-)

¡Y por supuesto! Escríbeme si lo necesitas y te ayudo a salir de ahí.



EJERCICIO: Define tu motivación

DESCARGA el cuaderno de ejercicios y reflexiona y escribe cuál es tú motivación y tu para que.

Puedes rellenar los ejercicios desde el ordenador, la tablet o el móvil. Una vez lo tengas escríbelo en tu libreta personal en forma de decreto.

“Quiero sentirme fuerte, sana y feliz”

