

¿Qué tan feliz te sientes con tu año?

Ponle un número del 1 al 10



Ene - Ago



Sep - Dic

### **Punto de partida:**

¿Qué te motiva? ¿Qué te hace sentir viva?

---

---

---

¿Qué estrategias implementas cuando no encuentras motivación?

---

---

---

### **MOTIVADORES HUMANOS:**

¿Por qué y cómo puedo mejorar?

• **Control:**



---

• **Competencia:**



---

• **Congruencia:**



---

• **Cuidado:**



---

• **Conexión:**



---

### **Metas SMARTER**

• **Meta 1**

---

• **Meta 2**

---

• **Meta 3**

---