

¿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?

¿Que estrategias implementas cuando no encuentras motivación?

MOTIVADORES HUMANOS:

¿Porqué y cómo puedo mejorar?

- Control: ☐

- Competencia: ☐

- Congruencia: ☐

- Cuidado: ☐

- Conexión: ☐

Metas SMARTER

• Meta 1

• Meta 2

• Meta 3
