

La motivación no suele ser algo que llega de la nada.

En nuestro día a día recibimos estímulos que nos impulsan a hacer lo que hacemos, solo que a veces no nos damos cuenta de que están ahí. Por eso, te invitamos a hacer una reflexión de pequeños detalles de tu día para recordar tus motivaciones.

Piensa en...

Algo bueno que te pasó hoy

Un mensaje que enviaste o recibiste y te hizo sentir bien

Algo por lo que te sientes agradecid@

Algo que lograste recientemente en tu trabajo

Conoce más sobre la motivación en 44 segundos dando clic aquí.

En **mindsurf** encuentra terapias digitales, talleres y contenidos que pueden ayudarte a incentivar tu motivación.

