**72Kilos & las evaluaciones de desempeño**

“Gente que para”

**Email 5: Motivación**

**Asunto:** Gente que para y analiza 📈 | Motivación

Texto:

**¿Sigues motivad@ con tus objetivos?**

Piensa en la última vez que dejaste algo “para luego”; en esa pila de libros sin leer, en las ganas de ser más productivo o en la última vez que cumpliste un objetivo. Asumámoslo: no hay café ni tazas inspiradoras suficientes para evitar esa aversión natural al esfuerzo persistente. La motivación sale de un@ mism@.

Pero es algo muy personal. Lo que a ti te motiva puede que a otros no le funcione. Si alguna vez has fallado en alcanzar una meta por procrastinar o falta de compromiso (¿a quién no le ha pasado?), te recomendamos:

Día 1: Dirige tu carrera

* [Unidad 2: Test de anclas de Schein](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/57891-dirige-tu-carrera/ghcc/e3b5e4f1-6d8e-4bf0-87c6-8d6d3d6f973e) (¿Sabes qué te motiva en el trabajo?)

Día 2: Descubre quién eres

* [Unidad 2: Análisis rápido](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/17800-descubre-quien-eres/ghcc/00ea5a8a-53d0-4a24-b551-776bfda1c834) (¿Qué te impulsa?)

Día 3: Aduéñate de tu trabajo

* [Unidad 2: Dale al play](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/12839-aduenate-de-tu-trabajo/gh/d9eae590-fb3f-4933-a42e-13c361844b6e) (trabaja la motivación intrínseca)

Día 4: Cumple tus propósitos

* [Unidad 1: Cara a cara](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/23970-cumple-tus-propositos/gh/53413ec2-1f6b-4224-8a1b-03c0c700ed64) (¿Por qué nos cuesta cumplir propósitos?)

**Consejo práctico:** fija metas, no tareas. Ambiciones abstractas como “hacer lo mejor posible” suelen ser menos efectivas que algo más concreto. En el reverso de la [postal de 72Kilos](https://goodhabitz.euwest01.umbraco.io/media/gcxbnmpd/postal-motivacio-n.pdf) de esta semana, describe cómo quieres ser de aquí a 6 meses. Escribe 1 meta para conseguirlo y 3 elementos que te ayudarán a disfrutar del camino.

No te dejes para luego.