Subject: Semana 2: “Del dicho al hecho…” 👀

Text:

El psiquiatra Jeffrey Ditzell quiere que te enamores de la visión que quieres crear. Si tu objetivo no es algo que te entusiasme y motive a seguir adelante, es difícil mantener la motivación. Porque no anticiparemos con ansias el trabajo diario que implica alcanzarlo.

Por eso, una visión vívida e inspiradora de tu éxito puede ayudarte a mantener el rumbo. Esta semana, trabajamos “las metas” con:

Día 1: Toma de decisiones

* [Unidad 4: Cara a cara (A mi estilo con el TEDAX Julio de la Iglesia)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/33537-toma-de-decisiones/gh/7ad41634-5b8c-4cd3-aa3a-b84cab6fc3b3)

Día 2: Gestiona las expectativas

* [Unidad 2: A practicar (¿Qué esperas de ti?)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/24721-gestiona-las-expectativas/ghcc/56d6f3a2-20b6-4765-8e1a-8aea18ad3e54)

Día 3: Los ojos siempre en la meta

* [Unidad 2: Magazine (Donde hay voluntad…)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/19411-los-ojos-siempre-en-la-meta/ghcc/a364d33c-a95a-4900-8b11-bf548ee32afe)

Día 4: El camino hacia el éxito

* [Unidad 1: Moments (El secreto para triunfar con Ruud Van Nilstelroi)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/20838-el-camino-hacia-el-exito/gh/c372cae5-4279-48cc-9c81-4bcf8b2a210f)

Día 5: El poder de la mente

* [Unidad 2: ¡A practicar! (Creer para ver)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/21030-el-poder-de-la-mente/ghcc/0f2e336a-a0b2-4c3d-9cb2-e5e2cbc7fb53)

**Consejo práctico: visualiza**

Para crear una conexión más fuerte entre tus objetivos y tu subconsciente, la visualización positiva es clave. Un [vision board](https://media.umbraco.io/goodhabitz/cw5h0vmk/images.zip), o tablero de visión, es una herramienta que, a través de imágenes, palabras y elementos diversos, te ayudará a representar metas y deseos, creando un recordatorio tangible de tus objetivos específicos.