Subject: Semana 1: “Te falta motivación” 🤷‍♀️

Texto:

¿Sabías que muchos hábitos están ligados a motivaciones primarias? Comer, conservar energía, entablar contacto social o lograr seguridad, por ejemplo.

Tu motivación, es decir, el detonante que te impulsa a cambiar, puede tener 2 orígenes: intrínseco y extrínseco. El primero sale de ti, mientras que el segundo viene de tu entorno. ¿Cuál es mejor? Pues parece que la motivación intrínseca es la vía para alcanzar un cambio duradero y mantenerlo en el tiempo.

**¿Necesitas inspiración?**

Día 1: Aumenta tu vitalidad.

* [Unidad 1: Momentos (La mujer más longeva en correr una maratón)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/18856-aumenta-tu-vitalidad/ghcc/f64ce913-167b-4284-ad35-68d0a18b793b)

Día 2: Descubre quién eres.

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

Día 3: Sentirse bien.

* [Unidad 3: Cara a Cara (Una actitud adecuada con Marian Rojas)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/8060-sentirse-bien/ghcc/bf3b0fee-4b6d-494c-866d-7a672d8b88d4)

Día 4: Aprende a aprender.

* [Unidad 2: ¡Ya! (La actitud ante nuevos desafíos)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/19624-aprende-a-aprender/ghcc/323fc757-8ae4-4af5-a533-cfb130b2cf9b)

Día 5: Cumple tus propósitos.

* [Unidad 1: Magazine (Buenas intenciones)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/23970-cumple-tus-propositos/ghcc/6c0b2b3a-9d51-4297-bb0b-3c2e746e7497)

**Consejo práctico: el poder de las palabras**

La psicología demuestra que tendemos a creernos las historias que nos contamos sobre nosotros mismos. Si quieres perder peso, no es constructivo recordarte que eres nulo en el deporte. Mejora tu autodiálogo con el uso de frases inspiradoras. Te dejamos algunas postales y pegatinas para ponerte en marcha.

Y recuerda: ¡la motivación aumenta con la acción!