

Plantilla: Cultivando la Motivación Intrínseca

1. Identificación de Pasiones y Valores Personales:

- ¿Cuáles son tus pasiones más profundas?
- ¿Qué actividades te hacen sentir realmente satisfecho/a?
- ¿Cuáles son tus valores fundamentales en la vida?

2. Proceso de Autoconocimiento Profundo:

- Reflexiona sobre tus preferencias e intereses.
- Explora lo que te motiva a nivel interno.
- Identifica qué actividades te llenan de energía y entusiasmo.

3. Establecimiento de Metas Significativas:

- Define metas que estén alineadas con tus pasiones y valores.
- ¿Qué logros te gustaría alcanzar en tu vida personal y profesional?
- ¿Cómo puedes convertir tus intereses en objetivos concretos?

4. Desarrollo de Estrategias para Alcanzar las Metas:

- ¿Qué acciones puedes tomar para acercarte a tus metas?
- ¿Qué pasos concretos puedes dar para seguir tu propósito de vida?
- ¿Cómo puedes mantener el enfoque y la determinación en el camino hacia tus objetivos?