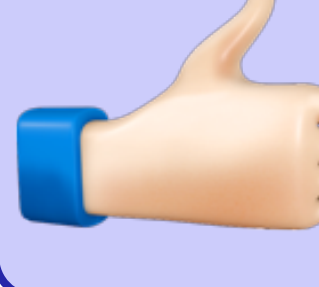


**Cómo
Motivarse Para
Estudiar**

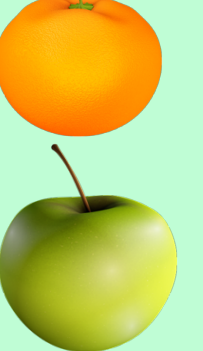
 Vienen de nuestros pensamientos

 Estrategias de Desmotivación

 Estrategias De Motivación

 Valores

 Reinterpretar Experiencias

 Comparaciones



Clave que nunca falla

Pensar En Consecuencias

Pensar en muchos pasos

Pensar en esfuerzo

Dejar que la mente vaya más allá

Trabajo terminado

Imagen rica
Imagen positiva

Ponerse pequeñas metas

Auto-engaño positivo

comienza

Estar plenamente presente

Premiarse

Disfrutar

De tu mejora
De tu esfuerzo
De tu triunfo sobre tu pereza

Beneficios
Consecuencias

¿Qué es importante para ti?

¿Cómo se relaciona con tus estudios?

Hechos desagradables

Creencias

Inspiran

Te derrumban

Contigo mismo

El día anterior

La semana anterior