

Índice

| | |
|---|-----------|
| Prólogo | 9 |
| Introducción | 11 |
| 1 El origen de lo que hacemos | 15 |
| Así quiero hacerlo | 15 |
| Así no quiero hacerlo | 20 |
| Así debo hacerlo | 24 |
| Así no debo hacerlo | 28 |
| 2 Motivos y proyectos | 33 |
| El uso de los argumentos | 33 |
| La necesidad como función | 35 |
| El proyecto | 37 |
| Hay que darnos mantenimiento | 39 |
| La necesidad de ser constante | 43 |
| El ritmo es esencial | 44 |
| El moderatto | 48 |
| El ritmo de la rutina | 49 |
| 3 El reto de motivarnos para cambiar | 53 |
| El reto | 53 |
| Los motivos para ser valioso | 57 |
| El aprecio y el desprecio | 60 |
| La debilidad y la decisión | 63 |
| También hay motivos grupales | 67 |
| 4 Motivación para el cambio | 71 |
| ¿Qué son las circunstancias? | 71 |
| La enciclopedia de la vida | 74 |
| ¿Qué está pasando con mi vida? | 77 |
| ¿Que significa prioridades? | 80 |

| | |
|--|------------|
| Ese martirio llamado frustración | 85 |
| El valor de las expectativas | 88 |
| 5 Motivación en escenarios personales, familiares y laborales | 91 |
| Siempre se puede vencer la adversidad | 91 |
| La orilla y el desplome | 93 |
| El convencimiento empieza por uno mismo | 97 |
| Puede pasar algo malo | 99 |
| El riesgo y el peligro | 102 |
| 6 Modelo de automotivación para mejorar | 107 |
| Motivación, el principio del cambio | 107 |
| Modelo de automotivación para mejorar | 110 |
| 7 Caso final | 123 |
| Mi caso | 123 |