

# CRECER EN AUTOESTIMA

## 3 CLAVES PARA FORTALECER NUESTRA AUTOESTIMA



### CLAVE # 3: LLEGAR A LA IDENTIDAD COMO MOTIVADOR DE CAMBIO

**Si vinculamos las acciones a la identidad, la motivación perdurará.** Esta es la forma intrínseca de motivación más efectiva que hay, como explica James Clear. No se trata de tomar batidos o de ir al gimnasio, se trata de crear una auto-reputación coherente a partir de las pequeñas acciones.

Por eso, mi invitación es a que te hagas preguntas profundas. Pregúntate: **¿Quién quiero ser? ¿Cómo me quiero mover por el mundo? ¿Qué es importante para mí?**

De las respuestas, permite que surja un mapa para saber cómo moverte. **De ahí, nacen las acciones y la motivación de tu gran por qué.** Esta información es importante porque te ayuda a atravesar la resistencia al cambio. Atravesarla es vital porque es la única manera de poder intervenir en el diseño deliberado de nuestra auto-reputación y de nuestra vida.