



MOTIVACIÓN & CONSTANCIA para crear hábitos que duren



01.

MENTALIDAD

La motivación viene y va, la constancia se construye con hábitos pequeños.

Reconocer tus avances aunque sean mínimos: cada paso cuenta.

Cambiar el “no puedo” por “hoy elijo hacerlo, aunque sea poco”.

Separar la motivación del resultado: entrenas por ti, no por expectativas externas.

Aceptar que habrá días difíciles y que eso no define tu proceso.

02.

COMO MANTENER LA CONSTANCIA?

Rutina hecha para tener en mente lo que tienes que cumplir.

Registro de hábitos: marcar tus entrenamientos y ver tu progreso semanal.

Recordatorios suaves: alarmas o notas motivadoras que te recuerden tu compromiso contigo.

Plan de flexibilidad: tener alternativas si no puedes hacer tu rutina completa (caminar, movilidad, 10-15 min de ejercicio).

Recompensas: celebrar la constancia, no solo los resultados.

03.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Mini-check-in diario: antes de entrenar, pregúntate “¿Qué puedo hacer hoy que me acerque a mi meta?”.

Lista de logros semanales: aunque sea algo pequeño, apúntalo.

Visualización: imagina cómo te sentirás después de completar tu rutina, enfocándote en la sensación, no en el resultado.

Compromiso escrito: planea tu intención de entrenar 3-4 veces por semana y escríbelo en un lugar que lo puedas ver siempre.

**maria
encinas** ✨