



## NEUROTIP: Cómo motivarte para el regreso a clases

¿Te da flojera regresar a clases? La motivación no nace de la fuerza de voluntad... nace de la química de tu cerebro. En este **NeuroTip** aprenderás cómo encender esa chispa... y mantenerla.

 Escribe algo que te guste de ir a clases. Ejemplos: ver a tus amigos, aprender algo nuevo, el lunch con amigas, jugar en el recreo, el café con la novia.

---

---

---

 Busca o dibuja imágenes relacionadas con eso. Usa revistas, Pinterest, internet o haz tus propios dibujos.

 Visualiza tu meta y siente la satisfacción de lograrla: imagínate en el momento exacto, nota quién está contigo, qué traes puesto, qué haces, qué dices y qué te dicen.

 Identifica la emoción positiva que surge. Ese sentimiento será tu ancla para transformar cualquier pensamiento negativo sobre ir a clases.

 Sonríe y repite la visualización varias veces al día.

NT experto: Si no tienes ganas, haz el ejercicio de todos modos y verás resultados inmediatos.

📖 Espacio de reflexión: Escribe aquí cómo cambia tu energía al pensar en lo que disfrutas de ir a clases:

❤️ Comparte el video de este NeuroTip con quien creas que lo necesite y si es su primer día de clase, [te dejo este video en el que te comparto una herramienta para que lleven y extrañen menos](#)

Si quieres seguir reescribiendo las creencias sobre ti mismo para que se alineen con quien quieres ser, te dejo estos dos NeuroTips que te pueden ayudar:



📖 Encuentra mi libro '[¿Repetir o Reescribir?](#)' en Sanborns a nivel nacional y en

2<sup>a</sup>

Repetir o  
*Reescribir*  
Crea con tus hijos la relación  
que te hubiera gustado tener con tus padres



Amazon global. [¿Repetir o Reescribir? - Amazon.com \(USA, edición\)](#)

Sanborns (México): [¿Repetir o Reescribir? - Sanborns](#)

Amazon México: [¿Repetir o Reescribir? - Amazon México](#)

Amazon USA (primera edición): [¿Repetir o Reescribir? - Amazon.com \(USA\)](#)

Escíbeme tus preguntas en [WWW.SOFIADIAZ.TV](http://WWW.SOFIADIAZ.TV)