4 Tehnici puternice de automotivare

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Motivarea ne lipseste de foarte multe ori atunci cand avem cel mai mult nevoie de ea. Toti avem nevoie de tehinici de motivare pentru a le folosi in acele zile cand suntem foarte aproape sa clacam.

Unele din cele mai importante strategii de motivare sunt: programarea subconstientului prin meditatie, muzica, filmele si puterea cuvintelor.

1. Programarea subconstientului prin meditatie

Faceti meditatie in mod regulat pentru a controla „fiara” din tine, subconstientul. Tot ceea ce trebuie sa CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com