

Anexo 18.1 Whatsapps motivacionales

Fecha	Mensaje
Semana 1	¡Hola! ¿Qué tal? ¿Estamos preparad@s para la primera semana de entrenamiento? Tenemos muchísimas ganas de empezar y ver hasta donde puedes llegar! Recuerda que “Cada día es una nueva oportunidad para cambiar tu vida.”
Semana 3	¡Hola! ¿Qué tal? Nos adentramos en la tercera semana de entrenamiento, mucho ánimo que lo estas haciendo genial! ”El éxito en la vida no se mide por lo que logras sino por los obstáculos que superas.”
Semana 5	¡Hola! ¿Qué tal? ¡Ya 5 semanas entrenando, enhorabuena! Sigue superandote cada día, “No busques el momento perfecto, solo busca el momento y hazlo perfecto.”
Semana 7	¡Hola! ¿Qué tal? Tras 7 semanas de entrenamiento nos gustaría decirte que vamos por el mejor camino posible, “Las dificultades no existen para hacerte renunciar sino para hacerte más fuerte.”, ¡ánimo!
Semana 9	¡Hola! ¿Qué tal? Estamos súper orgullosos de tu esfuerzo, “La motivación es lo que te pone en marcha, y el hábito es lo que hace que sigas”
Semana 11	¡Hola! ¿Qué tal? Pasito a pasito estamos llegando suuper lejos «Los retos son lo que hacen la vida interesante, y superarlos es lo que hace que la vida tenga un significado.» Tu puedes campeón/a
Semana 13	¡Hola! ¿Qué tal? Estamos a mitad de camino y sigues mejorando cada día a pasos agigantados, “Ser grande no es una cuestión de tamaño sino de actitud.” Y así lo estas haciendo!
Semana 15	¡Hola! ¿Qué tal? Te vemos más fuerte que nunca, y «Sentirnos capaces es la meta. Siempre lo hemos sido, pero se nos olvida.»
Semana 17	¡Hola! ¿Qué tal? Ya estamos en la semana 17 y tu esfuerzo esta siendo recompensado! Recuerda que “La vida es cómo una cámara: enfócate sólo en lo importante, captura los buenos momentos, saca de lo negativo algo positivo, y si no sale como esperabas, intenta una nueva toma.”
Semana 19	¡Hola! ¿Qué tal? En la semana 19 queremos recordarle que “Eres lo que haces, no lo que dices que harás.” Y que lo estás haciendo suuuuuuper bien!
Semana 21	¡Hola! ¿Qué tal? Muchísimo ánimo para una semana más de entrenamiento, su esfuerzo está siendo máximo y “La disciplina es el puente entre tus metas y tus logros.”
Semana 23	¡Hola! ¿Qué tal? Ultimo mes de entrenamiento para llegar a meta, estamos seguros de que lo conseguirás! “Si la montaña que subes parece cada vez más imponente es que la cima está cada vez más cerca.”
Semana 25	¡Hola! ¿Qué tal? Estamos de recta final y sigue estando tan fuerte como el primer día! “Mientras más fuertes sean tus pruebas, más grandes serán tus victorias.”
Semana 27	¡Hola! ¿Qué tal? Vamos a por la última semana de entrenamiento, realmente nos gustaría darle la enhorabuena por todo su esfuerzo y constancia, ha sido inmejorable!