

Planificación: Cambios de Hábitos

<p>El cambio que yo quiero hacer es:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>Nombrar el cambio de hábito a realizar (objetivo) especificando el área que involucra y el período de tiempo que destinará inicialmente para ponerlo en práctica.</i></p>
<p>Las razones más importantes por las que yo quiero hacer este cambio son:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>Imaginar cuales son las posibles consecuencias de lograr el cambio de hábito (o de no hacerlo). Preguntar cuales son las motivaciones más importantes para tomar esta decisión.</i></p>
<p>Las acciones que yo planeo realizar son:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>Invitar a pensar en un “plan” para alcanzar este objetivo. ¿Cuál sería el primer paso a dar? ¿cómo lo haría?</i></p>
<p>La forma en que otras personas pueden ayudarme en este cambio es:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>Crear una lista de personas que puedan acompañar en el cambio (amigos, familiares, etc.) ¿En qué me pueden ayudar? ¿cómo se lo voy a pedir?</i></p>
<p>Podré saber si mi “plan” funciona si.....</p> <p>.....</p>	<p><i>Preguntar ¿Qué espera que suceda al lograr este cambio? ¿cuáles sería los beneficios? ¿qué nuevas posibilidades abre?</i></p>
<p>Los obstáculos o barreras que pueden interferir en mi plan son:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>Pensar anticipadamente en las situaciones que pueden interferir en el plan de cambio ¿Cómo podría superar la barrera y continuar con su plan?</i></p>