

CUADRO PARA EL CAMBIO

Hecho por Mary Lowman

Utilizando los tres pasos necesarios para cambiar, grafica el cambio que ves necesario en tu propia vida.:

<u>CAMBIOS NECESARIOS</u> Áreas que sabes que necesitas mejorar	<u>“TRUCOS” POSIBLES</u> Técnicas y recordatorios que puedes usar para ayudarte a cambiar	<u>META DE TIEMPO</u> 21 a 65 días desde su fecha de inicio	<u>RESPONSABLE</u> Una persona que conozca tu plan y te animará

RECUERDA: La oración es la clave del éxito en el cambio. Trabaja en uno o dos a la vez y ora por ellos todos los días.

(Una forma útil de convertir un deseo en una meta, usa el reverso de este Cuadro para el cambio).

¡Convertir Un Deseo En Una Meta!

Nombra una cosa que hayas tenido la intención de hacer pero que aún no hayas hecho:

Para convertirlo en una meta:

1. Divídelo en segmentos con fechas límite para cada uno: **FECHA LIMITE**

Paso #1: _____

Paso #2: _____

Paso #3: _____

Paso #4: _____

2. Pregúntate a ti mismo: **SI** **NO**

¿Es este un objetivo realista? _____

¿Es este un objetivo que vale la pena? _____

¿Es factible el plazo de tiempo? _____

¿Tengo los recursos necesarios para lograr este objetivo? _____

3. Si las respuestas son "sí", pon el Paso # 1 en tu lista de tareas diarias y haz de este deseo una meta.!