



YO

SOY EL

CAMBIO

HOJA DE EJERCICIO

1

¿CUÁL ES MI SUEÑO, META O EL OBJETIVO QUE QUIERO ALCANZAR?

DESEO...

2

¿QUÉ ME HA IMPEDIDO EFECTUAR EL CAMBIO? ¿CON QUÉ OBSTACULOS ME PODRÍA ENFRENTAR?

MI DESAFÍO ES...

3

¿CUÁLES SON MIS FORTALEZAS, HABILIDADES Y CAPACIDADES QUE ME PERMITIRÁN AFRONTAR ESOS DESAFÍOS?

LOGRARÉ LO QUE ME PROPONGO CON MI...

4

¿CUÁLES SON MIS RAZONES PARA QUERER LO QUE QUIERO? ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO?

LO QUIERO PARA...

5

¿QUÉ CONSEGUIRÉ? ¿CUÁL ES MI RECOMPENSA? ¿CÓMO ME VERÉ? ¿CÓMO ME SENTIRÉ?

MI RECOMPENSA SERÁ...

6

¿QUÉ PEQUEÑA ACCIÓN PUEDO COMENZAR A HACER A PARTIR DE HOY QUE ME ACERQUE A MI OBJETIVO?

COMENZARÉ A...

AHORA

ESCRIBE

TU DECRETO

PERSONAL

Yo (nombre)..... Hoy (fecha).....

Declaro que lograré.....

Utilizaré mis recursos y habilidades.....

Con todo ello, porque merezco ser feliz y lograr lo que es importante para mí...

Mi firma