

Cómo Saltar los Obstáculos



2 ¿Qué obstáculos he superado?

-
-

3 ¿Qué obstáculos puedo superar?

-
-

4 ¿Por qué debo intentar superar mi obstáculo?

-
-

6 1. Identificar el problema:
¿Qué problema necesito superar?

2. Crear opciones:
¿Cuáles son algunas de las opciones que puedo crear?

3. Conseguir ayuda
¿Quién puede ayudarme a superar mi obstáculo?
¿A quién puedo ayudar?

4. Tomar acción:
¿Qué comportamiento(s) (acciones) en específico necesito dejar o adoptar para superar mi obstáculo?

Comportamientos abandonados	Comportamientos adquiridos
-	-

5. Creer en el cambio:
En una escala del uno al diez, haz un círculo donde tú creas que puedes producir un cambio.

"I can't change"	"Maybe"	"I know I have the strength"
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.		
★	★	★

6. Reanudar el salto:
Si tropiezo, ¿cómo puedo reanudar el salto para que me haga más fuerte?

5 Capacidades:

-
-
-

1 Mi problema:

¡Sólo pierdes si te rindes!

★
¿Qué deben mis "propias palabras" decirme cuando estoy intentado superar mi obstáculo?