



Allá voy



Para conseguir nuestros retos es importante tener un plan definido que nos sirva de guía, pero también podemos contar con diversas técnicas que nos ayuden.

Alimentar pensamientos positivos:

- Escribe tu pensamiento limitante.
- Conviértelo en positivo.
- Apoya ese pensamiento con argumentos.
- Encuentra la forma de ver, leer y repetir tu nuevo pensamiento.

Visualización:

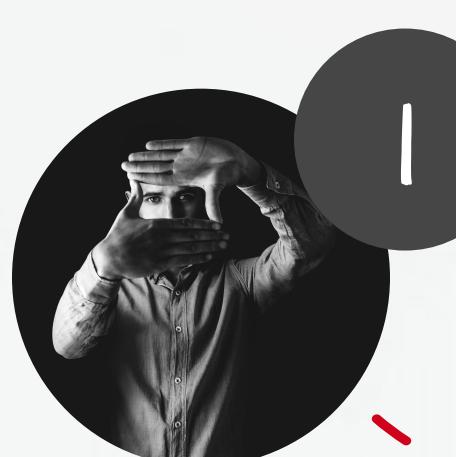
- Utiliza la imaginación para visualizar lo que vivirás al conseguir tu meta.
- Cierra los ojos y contesta:

*¿Qué ves?, ¿dónde estás?,
¿qué oyés?, ¿qué te dicen
los que te rodean?,
¿cómo te sientes?...*



Los planes de trabajo te ayudan a organizarte, al dividir un proyecto en tareas pequeñas y alcanzables.

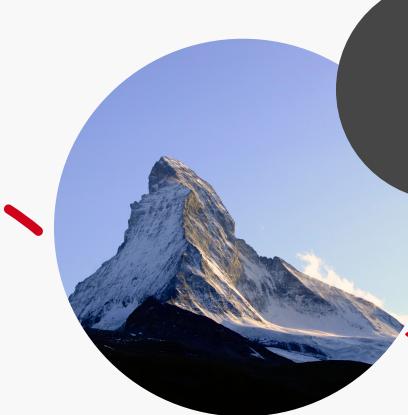
Elabora tu plan de la siguiente manera:



1 Identifica el PROPÓSITO de tu plan de trabajo.



2 Determina METAS y OBJETIVOS de forma clara y medible.



3 Ordena tu plan por OBJETIVOS.



4 Enumera tus RECURSOS.

Identifica las restricciones, que son OBSTÁCULOS.



5



6 Identifica las personas RESPONSABLES de cada tarea (si hay varias en el plan).



7 Define tu ESTRATEGIA.
Revisa tu PLAN.
Enumera los pasos específicos de ACCIÓN.

