





Con las actividades anteriores ya tenemos identificado qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o que nos gustaría lograr. Ahora podemos ya ponernos una meta y luchar por conseguirla. Tienes que tener en cuenta:

- 1. Elige una META REALISTA, algo que sea posible conseguir y que puedas obtener en un plazo prudencial (un par de meses como máximo).
- 2. Elige una meta que puedas dividir en una serie de PEQUEÑOS PASOS o submetas. La mejor forma de cambiar una conducta es hacerlo en pequeños pasos.
- 3. Elige una META QUE PUEDA SER MEDIDA (por ejemplo, la distancia que es capaz de correr en media hora, el tiempo que dedicas a estudiar matemáticas...) de manera que te puedas decir a ti mismo si la lograste o cuánto te falta para chegar hasta ella.
- **4.** Elige ALGO QUE REALMENTE QUIERAS HACER, y no algo que simplemente te parezca que deberías hacer.

INFORME DEL PROGRESO
SEMANA N°  FECHA
META
SUBMETA SEMANAL
¿Qué hiciste para conseguir tu meta semanal?
¿Conseguiste tu meta semanal?
Se la conseguiste, ¿cómo te sentiste al lograrlo?
Se no la conseguiste, ¿crees que hiciste algún progreso de cara a tu meta final?  SÍ NO







Fotocopia esta ficha, y haz registros durante algún tiempo para llevar el control de tus progresos.

