

## Planificación: lista de comprobación

Para planificar tus actividades semanales, puedes utilizar una lista de comprobación. Los clientes revisan las listas de comprobación durante un tiempo que se reservan para planificar la semana.

Los siguientes elementos orientados a la acción deben valorarse semanalmente:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Ejemplos:

- ¿Cuándo haré ejercicio esta semana?
- ¿A qué personas/qué relaciones he de atender esta semana?
- ¿Qué fechas señaladas quiero planificar (cumpleaños, aniversarios, etc.)?
- ¿En qué áreas no tengo equilibrio? ¿Qué me propongo hacer al respecto?
- ¿Qué elemento de mi lista de “basta ya de dejar las cosas para otro momento” abordaré esta semana?
- ¿Cómo honraré esta semana mi valor de \_\_\_\_\_?