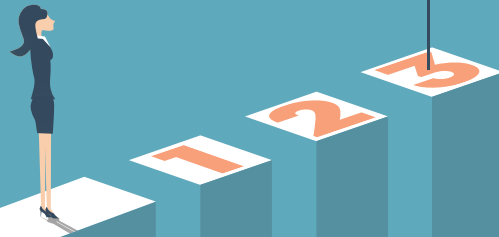


a l c a n z a r t u s m e t a s



 areahumana.es

3

pasos para
alcanzar
tus metas

Paso 3

Haz un "Balance Decisional"

Ejercicio 3

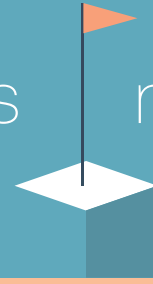
www.areahumana.es



¿Qué te parece probar una nueva estrategia para alcanzar tus metas?

Dedica un poco de tiempo y esfuerzo a estos 3 pasos para hacer realidad tus propósitos. ¡Empecemos!

Busca un momento para ti, acomódate en un sitio acogedor, prepárate una infusión o ponte música agradable, si así lo deseas, y estrena tu mejor actitud para transformar tus propósitos en planes.



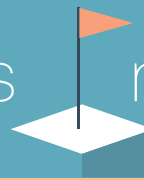
Ejercicio 3

Haz un Balance Decisional de cada una de las metas que establezcas.

Escribe los Beneficios y Costes de cambiar, y los Beneficios y Costes de quedarte como estás.

Tómate el tiempo que necesites para completar el cuadro de la página siguiente. Céntrate en los contras de cambiar y las ventajas de no hacerlo. Y piensa como afrontar lo que has indicado en los diferentes campos.

Una vez lo hayas terminado, revisado y tomado la decisión, acude a tu Balance Decisional con frecuencia, para recordarte las razones por las que decidiste acometer la realización de tu meta.



Meta

Pros – Beneficios

Contras – Costes

Cambiar

**Quedarme
igual**