



**YO**

**SOY EL**

**CAMBIO**

**HOJA DE EJERCICIO**

**1**

**¿CUÁL ES MI SUEÑO, META O EL OBJETIVO QUE QUIERO ALCANZAR?**

**DESEO...**

**2**

**¿QUÉ ME HA IMPEDIDO EFECTUAR EL CAMBIO? ¿CON QUÉ OBSTACULOS ME PODRÍA ENFRENTAR?**

**MI DESAFÍO ES...**

**3**

**¿CUÁLES SON MIS FORTALEZAS, HABILIDADES Y CAPACIDADES QUE ME PERMITIRÁN AFRONTAR ESOS DESAFÍOS?**

**LOGRARÉ LO QUE ME PROPONGO CON MI...**

**4**

**¿CUÁLES SON MIS RAZONES PARA QUERER LO QUE QUIERO? ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO?**

**LO QUIERO PARA...**

**5**

**¿QUÉ CONSEGUIRÉ? ¿CUÁL ES MI RECOMPENSA? ¿CÓMO ME VERÉ? ¿CÓMO ME SENTIRÉ?**

**MI RECOMPENSA SERÁ...**

**6**

**¿QUÉ PEQUEÑA ACCIÓN PUEDO COMENZAR A HACER A PARTIR DE HOY QUE ME ACERQUE A MI OBJETIVO?**

**COMENZARÉ A...**

**AHORA**

**ESCRIBE**

**TU DECRETO**

**PERSONAL**

Yo (nombre)..... Hoy (fecha).....

Declaro que lograré.....

Utilizaré mis recursos y habilidades.....

Con todo ello, porque merezco ser feliz y lograr lo que es importante para mí...

\_\_\_\_\_  
Mi firma