

hoja de plan de cambio

LOS CAMBIOS QUE QUIERO HACER (O SEGUIR HACIENDO) SON:

LAS RAZONES POR LAS QUE QUIERO HACER ESTOS CAMBIOS SON:

LOS PASOS QUE PLANEEO TOMAR PARA CAMBIAR SON:

LAS MANERAS EN QUE OTRAS PERSONAS ME PUEDAN AYUDAR SON:

SABRÉ QUE MI PLAN ESTA FUNCIONANDO SI:

ALGUNAS COSAS QUE PODRÍAN INTERFERIR CON MI PLAN SON:

¿QUÉ PUEDO HACER SI EL PLAN NO ESTÁ FUNCIONANDO?:

hoja de plan de cambio

LOS CAMBIOS QUE QUIERO HACER (O SEGUIR HACIENDO) SON:

Haz una lista de las maneras específicas en que quieres cambiar. Incluye metas positivas (comenzando, aumentando, mejorando el comportamiento).

LAS RAZONES POR LAS QUE QUIERO HACER ESTOS CAMBIOS SON:

¿Cuáles algunas de las consecuencias probables de acción e inacción?
¿Cuáles motivaciones para el cambio parecen ser más importante para ti?

LOS PASOS QUE PLANEEO TOMAR PARA CAMBIAR SON:

¿Cómo planeas alcanzar las metas?
Dentro del plan general, ¿cuáles son algunos de los primeros pasos específicos que podrías tomar?
¿Cuándo, dónde y cómo se tomarán estos pasos?

LAS MANERAS QUE OTRAS PERSONAS ME PUEDAN AYUDAR SON:

Haz una lista de las maneras específicas en que otras personas pueden apoyarte en tu intento de cambiar.
¿Cómo vas a obtener apoyo de otras personas?

SABRÉ QUE MI PLAN ESTA FUNCIONANDO SI:

¿Qué esperas que ocurrirá como resultado del cambio?
¿Qué beneficios puedes esperar del cambio?

ALGUNAS COSAS QUE PODRÍAN INTERFERIR CON MI PLAN SON:

Anticipa situaciones o cambios que podrían sovocar el plan.
¿Qué podría ir mal?
¿Cómo podrías seguir con el plan a pesar de los cambios o los retrasos?

¿QUÉ VOY HACER SI EL PLAN NO ESTÁ FUNCIONANDO?:

Piensa en un Plan B.
Si tu plan no está funcionado, ¿cómo puedes modificarlo para funcionar?
¿Qué puedes añadir o quitar del plan para hacerlo más alcanzable y/o efectivo?