



Pequeñas acciones grandes resultados

El éxito no se logra sólo con cualidades especiales.
Es sobre todo un trabajo de constancia, de método y de organización
J.P. Sergent

Día 4

Capitalizando los recursos
Genera nuevos hábitos saludables

Instrucciones:

Llena la siguiente tabla con la información que se te solicita. Recuerda que el desafío DESESTANCATE es un trabajo personal que requiere de tu sinceridad y acciones para lograr salir de donde no quieres estar.

Hábitos positivos actuales	Vicios actuales

Recompensa

Todos los hábitos proporcionan algún tipo de recompensa reflexiona de los hábitos y vicios que ahora tienes ¿Cuál es la recompensa que obtienes?

Instrucciones:

Ahora que tienes mayor claridad de las conductas repetitivas que han contribuido a que estes donde te encuentras puedes empezar a transformarlas. Enlista los nuevos hábitos, y del otro lado de la columna; la emoción y la actitud que requieres generar.

Nuevos Hábitos	Emoción y actitud necesaria

