



Ejercicio: tres cosas

Esta hoja de trabajo está adaptada del trabajo del Dr. Hugo Alberts (psicólogo, investigador y emprendedor).

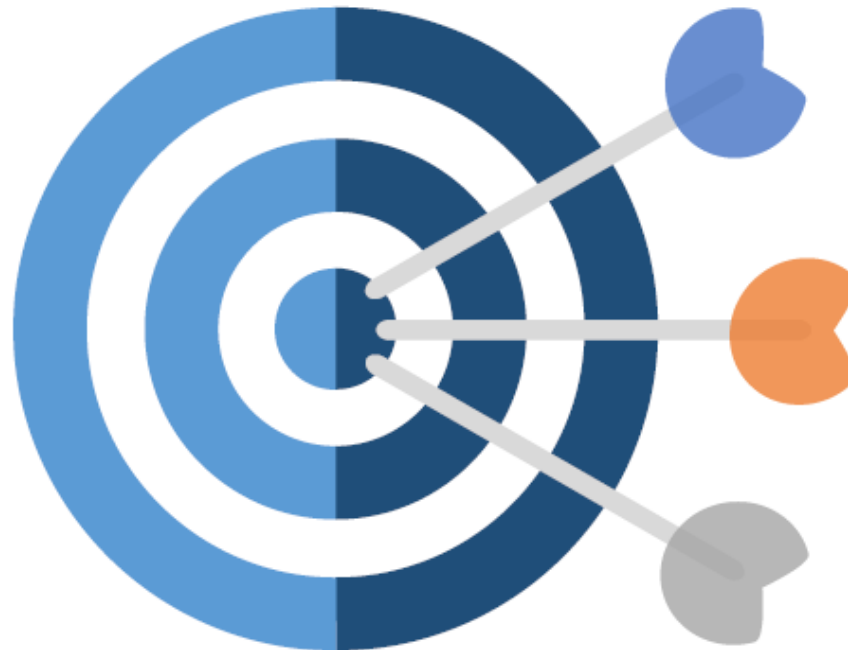
Haz una lista de 3 cosas que hiciste la semana pasada y que salieron bien.

1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....





1.

.....
.....
.....

2

.....
.....
.....

3

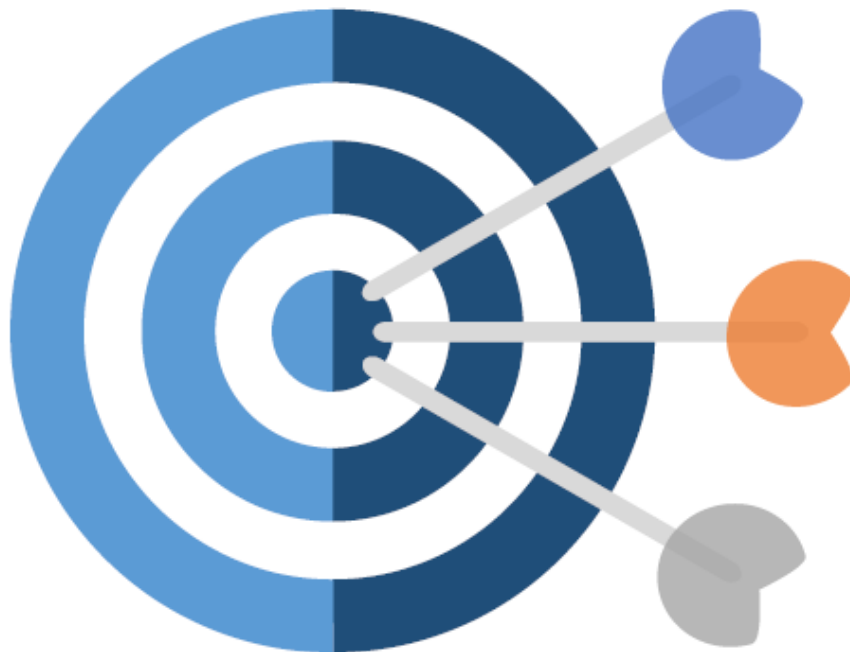
.....
.....
.....

¿Cómo te hizo sentir eso?





¿Cuáles son las tres cosas que le gustaría lograr en los próximos meses?



1.

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

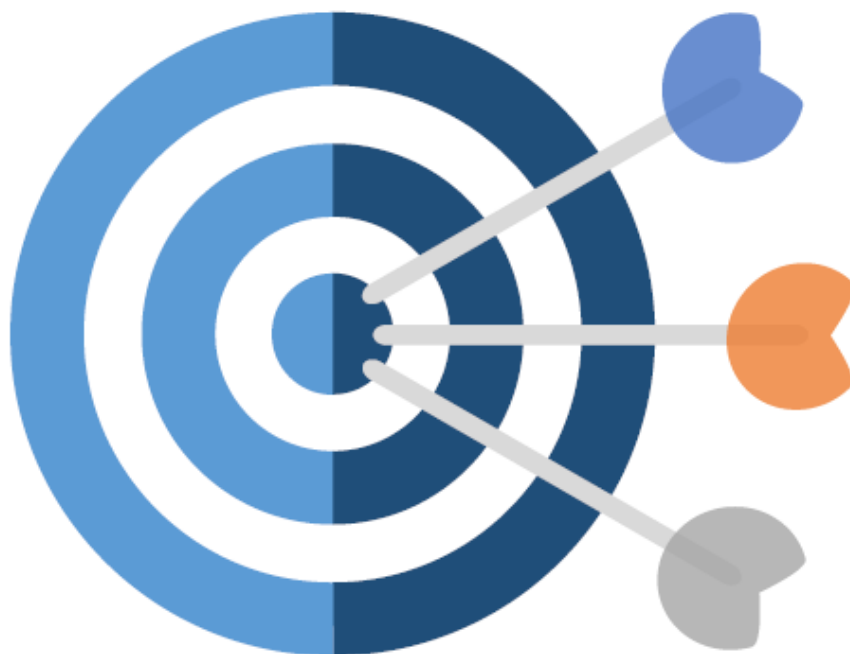
.....

.....





¿Cómo te sentirías después de lograrlos?



1.

.....
.....
.....

2.

.....
.....
.....

3.

.....
.....
.....

