

METAS Y CAMBIO

En el pae creemos que el cambio es un proceso en el cual estan involucrados varios elementos entre ellos:

Saber hacia donde se quiere llegar es muy importante, por eso cuando pienses en una meta preguntante

¿Mi meta es congruente con mi sistema de valores, creencias, compromisos?

¿Esta meta es realista y alcanzable?

¿A qué tengo que renunciar para poder alcanzar mi meta?

¿Estoy dispuesto a renunciar a ello?

algunos tips para plantear mejor tus metas son los siguientes:

haz que cada meta sea específica: al responder a preguntas como ¿qué?

¿Cuándo? ¿ dónde?

Escribe tu meta de manera afirmativa, por ejemplo: quiero hacer ejercicio. escribe los obstáculos que no te han permitido alcanzar dicha meta en el pasado.

Enlista las posibles soluciones para cada obstáculo monitoreando el proceso establece citas específicas contigo mismo para monitorear tus actos y evaluar tu éxito.

Para mantenerte motivado identifica las recompensas que vas a darte cuando alcances exitosamente tus metas

“Los obstáculos se vuelven amenazantes cuando perdemos de vista nuestra meta” Henry Ford

EN EL PAE BUSCAMOS APOYARTE A TI Y A TUS FAMILIARES A LOGRAR SUS METAS AL BRINDAR UN SERVICIO DE APOYO EMOCIONAL PROFESIONAL, CONFIDENCIAL Y VOLUNTARIO

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!

LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

www.mipae.com