

Ruta de cambio

7 cosas que quiero cambiar en mi vida:

1

2

3

4

5

6

7

- Responde con la mayor sinceridad posible:

¿Qué quiero cambiar en mi vida?

¿Por qué quiero cambiar eso?

¿Qué necesito para cambiar eso en mi vida?

¿Qué tengo que soltar para ver ese cambio?

¿Qué necesito ahora mismo en mi vida?

¿Qué me detiene en dar ese paso?

¿Qué herramientas tengo para hacer esos cambios?

¿Para qué quieres esos cambios en tu vida?

¿Es importante eso para ti?

¿Qué esperas aprender con esos cambios?

¿Qué hábitos tienes que modificar para esos cambios?

¿Qué te detiene en dar ese paso?

¿Qué herramientas tienes para pasar a la acción?

Amigos:

Conocimientos:

Familia:

Habilidades:

¿Te pueden ayudar a conseguir ese cambio?

Conclusiones con estas preguntas:

Alexa Dacier

Psicóloga online

seguimosalexadacier@gmail.com