



Juntos en camino hacia la meta

Utiliza las fortalezas y los recursos de tu entorno para implementar tus metas u objetivos. Tu misma/o eres responsable del proceso, pero no tienes que hacerlo todo sola/o.

Si estás atenta/o y observas su entorno, reconocerás a una u otra persona que podría ayudarte en el camino hacia tus metas. Este ejercicio te ayudará a reconocer a esta persona y su potencial.

¿En qué parte de tu proceso le gustaría recibir ayuda?

¿Qué habilidades / cualidades debe tener la persona?

(Ejemplo: empatía, motivación, fuerza o relaciones específicas)

¿En qué persona de tu entorno se te ocurre que podría asumir este papel?

¿Por qué no has incluido todavía a esta persona en el camino hacia tu meta?

(Ejemplos: hasta ahora no he pensado en cómo reacciona la persona, simplemente no se te ocurrió hacerlo, no habías tomado conciencia de su potencial, etc.)

Si no fuese necesaria involucrarla en lo antes mencionado:

¿Cómo le gustaría involucrar a esta persona en tu proceso?

(Ejemplo: mentalidad, habilidades, conocimiento, motivación, comprensión, ideas ...)

¿Cómo evaluaría esta persona tu situación actual?

¿Qué consejo probablemente te daría esta persona?

Anota 3 pasos concretos que te gustaría seguir para incluir a esta persona en tu proceso: (Ejemplo: llamada, conversación, acciones concretas, ideas)

Tarea:

Ahora crea una tarea con una fecha de vencimiento en 7 días y un recordatorio intermedio 3 días antes del vencimiento.

En la tarea, toma otra nota de los pasos que le gustaría realizar durante los próximos 7 días para integrar a esta persona en tu proceso como apoyo.