

Ejercicio: proponte pequeñas metas, pequeños logros



Autoeficacia, ¿Cómo de capaz te considera para alcanzar lo que te propones? ¿Sientes que eres eficaz o más bien, lo contrario?

Pequeños logros

- ❑ Piensa, visualiza y siente algo que ya hayas conseguido, que hayas bien o que hayas hecho bien. Disfruta un rato esa sensación de sentirte capaz de conseguir cosas.
- ❑ Ahora, organízate y piensa en tres pequeñas metas que crees que puedes alcanzar y escríbelas.
- ❑ Planifícate cuando y como lo vas a hacer.
- ❑ Y adelante, ponte en marcha.
- ❑ Verás como conseguir estas pequeñas metas en asuntos quizá pequeños, te ayudará a mejorar la confianza en ti mism@ y en tus capacidades.

Y recuerda, no te estas poniendo pequeñas metas porque no eres capaz de lograr grandes metas, al revés, ponerte pequeñas metas te ayudará a afianzar la seguridad en ti mismo y tu confianza para afrontar las metas que te propongas.