

Ejercicio de autoayuda: tus compromisos



Inicia tu plan de mejora para vivir de forma más plena junto a la Esclerosis Múltiple

- ❑ ¿Qué quieres conseguir?
- ❑ ¿Cómo vas a saber que te estás acercando a conseguirlo?
- ❑ ¿Cómo vas a saber que lo has conseguido?
- ❑ ¿Cuánto tiempo voy a tardar en conseguirlo?
- ❑ ¿Cuándo voy a empezar?
- ❑ Imagínate como estarás cuando lo hayas conseguido (imágenes, qué harás, cómo respirarás, qué sentirás...). Escríbelo
- ❑ ¿Quiénes son las personas, a parte de ti, a quién más afecta la enfermedad y a los que te encantaría poder ayudar para que estén bien?
- ❑ ¿Qué beneficios traerá a estas personas conseguir lo que te propones?
- ❑ ¿Cómo estarás dentro de 1 año si no consigues hacerlo? ¿Y dentro de 3? ¿Y dentro de 5?

Si necesitas ayuda para hacer este ejercicio o tienes alguna duda, por favor, mándanos un email a:

info@bailedepinguininos.org