

día 2: tus errores te enseñan



Cada vez que lo has intentado y no lo has conseguido, esconde un montón de pistas que pueden ayudarte a preparar el terreno mucho mejor esta vez. Vamos a encontrarlas y utilizarlas :)

recuerda:

IDENTIFICA ALGUNAS DE LAS **OTRAS VECES** EN LAS QUE INTENTASTE INSTAURAR ESTE HÁBITO Y RELACIONÁLAS CON EL **MOTIVO** QUE TE PUDO LLEVAR A NO CONSEGUIRLO

Describe cuáles fueron tus anteriores intentos:

Algunos de los motivos que te pudieron llevar a no conseguirlo:

- no me organicé bien
- no lo estaba haciendo perfecto y lo dejé
- no tenía la motivación para seguir
- me quedé bloqueado porque no sabía cómo implementarlo
- perdí el foco y me acabé centrando en otras cosas
- me sentía muy inseguro en el proceso
- (otro):

Intento 1:

Intento 2:

Intento 3:

ANALIZA LAS **ESTRATEGIAS** EFECTIVAS Y NO EFECTIVAS DE ESTOS INTENTOS:

Estrategias que **no** me han servido en el pasado y que voy a descartar, por ahora:

-
-
-
-

Estrategias que **sí** me sirvieron (al menos en algo):

¿De qué me sirvió esta estrategia?

