

TRABAJAR LA

impuntualidad

¿Qué motivos concretos crees que contribuyen a que no consigas ser puntual?

-
-
-

ESTRATEGIAS PROBADAS PARA MEJORAR IMPUNTUALIDAD

No me ha funcionado:

×

×

×

Me ha funcionado:

*

*

*

Desarrolla en detalle por qué quieres dejar de ser impuntual. Explora un “para qué” que realmente te motive a querer hacer este cambio y describe qué te haría sentir conseguirlo.

AFIRMACIONES A INTERIORIZAR:

Escribe tres frases que puedas repetirte a menudo mientras estés trabajando en este hábito, que te recuerden tu para qué y lo que te aportará cambiarlo.

1

2

3