

# Plan de acción personal

Usted puede completar en línea los campos resaltados en este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

<p><b>Paso 1: Asegúrese de que sea algo que realmente quiere hacer.</b></p> <p>¿Qué quiere lograr? ¿Por qué es importante para usted?</p>	<p><b>Sus notas:</b></p>
<p><b>Paso 2: Fíjese su meta a largo plazo.</b></p> <p>Basándose en sus respuestas del paso 1, fije su meta a largo plazo. Esto es lo que quiere lograr en general.</p>	<p><b>Meta a largo plazo:</b></p>
<p><b>Paso 3: Fíjese metas a corto plazo.</b></p> <p>Basándose en su meta a largo plazo, piense en los pequeños pasos que puede practicar cada semana que lo llevarán al resultado que quiere lograr.</p>	<p><b>Metas a corto plazo:</b></p>
<p><b>Paso 4: Imagine los obstáculos antes de que aparezcan.</b></p> <p>Todo el mundo se encuentra con obstáculos a sus metas. Quizá ya sepa qué se va a interponer en su camino. Anote esos problemas (¿costos?, ¿tiempo?, ¿miedo?), y piense en maneras de evitarlos. Use otra hoja de papel si es necesario.</p>	<p><b>Pienso que mis obstáculos serán _____, pero puedo evitarlos así:</b></p>
<p><b>Paso 5: Apoyo y recompensas</b></p> <p>¿Quién puede ayudarle a alcanzar sus metas? ¿La familia? ¿Los amigos? ¿Un grupo de apoyo por Internet? ¿Un grupo de apoyo en la comunidad?</p> <p>Y anote algunas de las recompensas que puede darse a sí mismo cuando logre diferentes metas. Las recompensas pueden ser cualquier cosa: una película, una comida en un restaurante especial, ropa nueva o una hora del día solamente para usted.</p>	<p><b>Voy a conseguir apoyo de:</b></p> <hr/> <p><b>Mis recompensas:</b></p>