

---

## PLAN DE ACCIÓN

---

### Objetivo

¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más concreto posible.

Valora del 0 al 10

¿Cuánta **importancia** tiene para ti conseguir este objetivo? 0 = Me da igual 10= Muchísimo

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿Cuánta **confianza** tienes en conseguir este objetivo? 0 = Ninguna 10= Completamente segur@

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿**Para qué lo quieres conseguir?** (Escribe los beneficios que te reportará tu objetivo)

## Acciones

Escribe las acciones que llevarás a cabo para conseguir tu objetivo:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Puntúa del 0 al 10 tu nivel de:

**ESFUERZO**

**SATISFACCIÓN**

Ten en cuenta:

¿Qué vas a hacer para acordarte de hacer estas cosas?

¿Qué obstáculos te pueden surgir? ¿Cómo los vas a superar?

¿Cuáles de tus fortalezas o cualidades te van a ayudar a conseguir tu objetivo?

¿Quién o qué te va a apoyar en tus esfuerzos?