



Ejercicio de entrenamiento: "Imagínese esto" Seguimiento

En el taller de esta semana, usted creó y compartió su mapa de sueños, imaginando sus metas de larga duración y de corto plazo. En el uno a uno de esta semana, use este tiempo para discutir sus metas de la primera semana y decidir cuál es su meta que tenga prioridad y finalice los detalles. ¿Ha progresado hacia su objetivo? ¿Qué puede hacer en las próximas dos semanas para trabajar en esta meta? Si deciden juntas ajustar la meta con su entrenadora, apunten los cambios en su hoja de metas.

También puede:

- Revise cuáles son sus motivaciones para lograr este objetivo.
- Revise en que necesite ayuda para lograr sus metas. ¿Cómo su entrenadora puede ayudarle a mantenerse en el camino?