

Extraído de IES Alyanub

<http://iesalyanub.es>

# ¡¡SI QUIERES PUEDES!!

- Novedades -

Publicado el Domingo 13 de octubre de 2019

## Descripción:



## ACLARANDO OBJETIVOS

# ¡¡SI QUIERES PUEDES!!

---

Comienza el curso y venimos con la ilusión de trabajar en serio y aprobar (a ser posible con nota), pero conforme van pasando las semanas encontramos más excusas para que esto sea posible :-)

¿Cómo conseguirlo?

Te sugiero que contestes ( a ser posible por escrito) a estas preguntas:

## **PRIMERO DESCRIBE**

- ▶ ¿Qué quieres concretamente?
- ▶ ¿Qué te reportará si lo consigues?

## **DESPUÉS BUSCA EL CANAL (auditivo, visual, de sensaciones) QUE TE VA A ORIENTAR**

- ▶ ¿Cómo sabrás que has conseguido tu objetivo?
- ▶ ¿Qué veras cuando hayas logrado tu objetivo?
- ▶ ¿Qué oírás (tanto desde tu propio diálogo interior como desde el de los demás)?
- ▶ ¿Qué sentirás?

## **MIRA QUÉ CONSECUENCIAS, RECOMPENSAS POSITIVAS O NEGATIVAS PUEDES VISLUMBRAR:**

- ▶ ¿Puedes lograrlo sol@ o necesitas ayuda externa?
- ▶ ¿Qué sucederá si lo consigues?
- ▶ ¿Qué sucederá si no lo consigues?
- ▶ ¿Hay algo o alguien que te impide conseguirlo?

Guárdalas y revísalas de vez en cuando para que te motiven a continuar en esa misma línea.

Ánimo

<h3 class="spip">"si quieres, puedes"</h3>

---

**IES Alyanub**

---

