



Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y de los que te rodean.

ACCIONES

BENEFICIOS

NUESTRA PROPUESTA

PASO 1

Del 12 al 19 de febrero

- En tus conversaciones, se consciente de "Los enemigos de la conversación", y trata de no incurrir en ellos.

.....

PASO 2

Del 20 al 26 de febrero

- Elimina los términos absolutos tipo: "nunca", "siempre", "todos", etc, de tus conversaciones.

.....

PASO 3

Del 27 de febrero al 5 de marzo

- Comienza tus comentarios con una introducción tipo: "según lo que a mí me parece...", o algo semejante que deje claro que eres consciente de que sólo es tu opinión.

.....

PASO 4

Del 6 de marzo al 11 de marzo

- Al menos una vez al día, expresa una emoción personal en una conversación, es decir, comenta cómo te hace sentir tal o cual cosa sobre la cual gire la conversación.

.....

TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

PASO 1

Del 12 al 19 de febrero

-

.....

PASO 2

Del 20 al 26 de febrero

-

.....

PASO 3

Del 27 de febrero al 5 de marzo

-

.....

PASO 4

Del 6 de marzo al 11 de marzo

-

.....



Llevar seguimiento en el calendario te ayudará a ser constante y completar tu aprendizaje.

FEBRERO

12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

PASO 1
Del 12 al 19 de febrero

PASO 2
Del 20 al 26 de febrero

PASO 3
Del 27 de febrero al 5 de marzo

PASO 4
Del 6 de marzo al 11 de marzo