



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 noviembre

- Es el momento de ser conscientes de cómo lo hacemos: ¿hay alguien que se merece tu halago? Dáselo.

.....

PASO 2

Del 20 al 27
de noviembre

- Cuando te estén criticando, pon especial atención en cómo lo están haciendo y cómo te sientes.

.....

PASO 3

Del 28 de noviembre
al 5 de diciembre

- Durante este período, pon especial cuidado en las críticas que realizas: ¿cómo? ¿cuándo? ¿dónde?

.....

PASO 4

Del 6 al 12 de diciembre

- Aplica los pasos del vídeo de la presente newsletter al dar feedback (cuando realices una crítica).

.....

TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

PASO 1

Del 12 al 19
de noviembre

-

.....

PASO 2

Del 20 al 27
de noviembre

-

.....

PASO 3

Del 28 de noviembre
al 5 de diciembre

-

.....

PASO 4

Del 6 al 12 de diciembre

-

.....



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

NOVIEMBRE

12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12				

PASO 1
Del 12 al 19 de noviembre

PASO 2
Del 20 al 27 de noviembre

PASO 3
Del 28 de noviembre al 5 de diciembre

PASO 4
Del 6 al 12 de diciembre