



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 junio

- Analiza tu modo de comportarte: ¿tiendes a responder automáticamente o te das un tiempo de reflexión? Compruébalo a lo largo de estos días.

.....

#### PASO 2

Del 20 al 27 de junio

- Cuántas veces buscas culpables de las cosas al cabo del día. Atrévete a llevar la cuenta.

.....

#### PASO 3

Del 28 de junio al 4 de julio

- Trata de no quejarte aunque creas que es lo que tienes que hacer, y presta atención a las personas quejándose. Sacar tus propias conclusiones.

.....

#### PASO 4

Del 5 al 11 de julio

- Esta semana responde a las situaciones con reflexión y tiempo, sin buscar culpables ni quejándote. ¿Cómo te sientes al final de cada día?

.....

### TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de junio

- 

.....

#### PASO 2

Del 20 al 27 de junio

- 

.....

#### PASO 3

Del 28 de junio al 4 de julio

- 

.....

#### PASO 4

Del 5 al 11 de julio

- 

.....



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

## JUNIO

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

## JULIO

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11					

**PASO 1**  
Del 12 al 19 de junio

**PASO 2**  
Del 20 al 27 de junio

**PASO 3**  
Del 28 de junio al 4 de julio

**PASO 4**  
Del 5 al 11 de julio