**PARA LOGRAR OBJETIVOS**

1. ¿Qué quieres lograr?

Quiero modificar ciertas conductas y patrones de mi personalidad para asi cambiar algunos de mis pensamientos autoboicoteadores.

**¿Qué conductas y patrones específicamente?**

**¿De qué manera te autoboicoteás hoy?**

**¿En qué contexto te autoboicoteás?**

1. ¿Depende de vos?

Totalmente

1. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Poder ser mejor ser humano y ayudar en efecto domino a quienes me rodean (todos)

**¿Mejor de qué manera?**

**¿En qué aspectos querés ayudar a los que te rodean?**

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Cuando algunos pensamientos me dejen de generar miedos

**¿Qué parte de tus pensamientos te genera miedos?**

**¿Miedo a qué?**

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

La verdad no se, pero estoy expectante

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?

Lo mas pronto posible (igual soy una persona paciente), y lograrlo con mi familia. Cuando pienso en un deseo, pienso en eso, pero no siempre ando deseando.

**Desear proviene del latín desiderare que se compone del prefijo "de-" y la palabra "sidus" (estrella, constelación). Desear originalmente podría relacionarse con esperar lo que las estrellas nos traigan.**

**¿Esto es un deseo o un objetivo?**

1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Cambiar pensamientos, ser mejor persona, cambia de base mi vida.

**¿Qué te impide pensar de una manera diferente hoy?**

**¿Cuál es la intención positiva de los pensamientos autoboicoteadores?**

**¿Ser mejor persona en qué sentido?**

1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Conciencia

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

Determinación

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

Miedos

**¿Miedo a qué?**

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

No me importa que otros sepan, asi que solo lo sabrán si lo cuento, o si preguntan.

**Si alcanzar este objetivo te libera de miedos y autoboicot los demás lo notarán aún cuando no lo digas.**

**¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?**

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

Este que di en este curso. Comenzar el curso

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Los necesarios