



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Recaídas en el proceso creativo

Las recaídas en el proceso creativo son usuales, y es por eso que te prevengo para que estés atento y listo para reconocerlas, de manera tal que puedas afrontarlas de una manera positiva.

Afrontar de manera positiva nuestras recaídas es una manera de empoderarnos y de sentirnos a gusto con nosotros mismos.

Para poder afrontar y canalizar de manera positiva tus recaídas te propongo que utilices el siguiente cuadro:

Recaída	Acción positiva	Fecha tope
Abandoné la actividad física	Realizar una hora de actividad física los Martes y Jueves y Sábados	Esta misma semana
No entregué el reporte de ventas	Hacer el reporte	Cumplir con lo que me comprometo de palabra