

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
<i>Abandoné la actividad física</i>	<i>Realizar una hora de actividad</i>	<i>Esta misma semana</i>
<i>No entregué el reporte de ventas</i>	<i>Hacer el deporte</i>	<i>Cumplir con lo que me comprometo de palabra</i>