



Elementos

5 ¿DÓNDE QUIERO LLEGAR?

4 ¿QUÉ ENCONTRARÉ?

3 ¿QUÉ NECESITO?

2 ¿QUÉ ME FRENA O MUEVE?

1 ¿DÓNDE ESTOY AHORA?

Posibles dificultades

Cómo las afrontaré

Indicadores de logro

Me gustaría ver...

Me gustaría escuchar

Me gustaría sentir...

Qué es lo que me paraliza...

Qué me impulsa a avanzar...

Capacidades y habilidades

Personas que me apoyen







Recursos clave

Qué veo

Qué escucho

Qué siento

Beneficios

-  Incrementa la auto-motivación
-  Te ayuda a plantearte objetivos y metas.
-  Estimula tu mente inconsciente.
-  Facilita la planificación continua y flexible.
-  Mejora tu habilidad de visualización mental.
-  Te vuelve más resiliente.