MI PLAN ABC

¡Es genial poner en práctica "The Basics™"! Aunque a veces las buenas intenciones no son suficientes para llevar a cabo nuestros planes. Los estudios demuestran que las personas tienden a cumplir sus objetivos cuando analizan la Acción, los Beneficios y las Complicaciones de un nuevo ejercicio. Completa este formulario como ejemplo de lo que puedes hacer con los cinco principios "The Basics" (o cualquier otro objetivo en tu vida).

ACCIÓN

Imagínate implementando una de las acciones de los Basics que normalmente no realizas.

Cuándo y dónde la volverás a realizar?

Acción: _____

Cuándo: _____

Dónde: _____

BENEFICIOS

¿Cómo se beneficiarán ambos, tú y tu hijo, con esta actividad?

¿Cómo te hará sentir?

Beneficios: _____

_____

Mis sentimientos: _____

_____

COMPLICACIONES

¿Qué complicaciones podrían surgir?

¿Qué pasos puedes tomar para superar estas complicaciones?

Complicaciones: _____

_____

Pasos para superar las complicaciones:

_____

Asumo el compromiso: Yo, _____, me comprometo a formar parte de la Comunidad Basics compuesta de padres y cuidadores que implementan "The Basics" y buscan la oportunidad de compartirlos con los demás.

the Chattanooga Basics

SIGN UP FOR FREE RESOURCES AT CHATTANOOGABASICS.ORG