

HOJA DE EJERCICIOS 4.2: VENCIENTO LOS OBSTÁCULOS

Algunas veces cuando deseamos hacer actividades agradables, nuestros planes se vienen abajo. Es decir, encontramos obstáculos o problemas y no hacemos actividades que queremos hacer.

- Piense en algunos obstáculos y también posibles soluciones para vencerlos. Algunas veces, los obstáculos más grandes son nuestros propios pensamientos.

¿Qué me impide hacer actividades agradables? (Obstáculos/Problemas)	¿Cómo puedo vencer estos obstáculos? (Soluciones)

Resolviendo problemas y venciendo obstáculos:

1. Identifique el problema u obstáculo.
2. Piense acerca de todas las soluciones posibles.
3. Escoja la mejor solución (para usted).
4. Pruebe dicha solución y vea cual es el resultado.

