

HOJA DE EJERCICIOS 3.1: CÓMO SUPERAR LOS OBSTÁCULOS

A veces, incluso después de que nos decidimos a hacer algo agradable, nuestros planes fallan. Nos enfrentamos a un obstáculo o problema, y no realizamos la actividad agradable prevista.

- Trate de pensar en algunos posibles obstáculos y las posibles soluciones para superarlos (a veces los mayores obstáculos son nuestros propios pensamientos).

¿Qué me impide realizar actividades agradables? (Obstáculos/problemas)	¿Cómo puedo superar estos obstáculos? (Soluciones)

PASOS PARA SUPERAR LOS OBSTÁCULOS:

1. Identificar el problema u obstáculo.
2. Pensar en todas las posibles soluciones.
3. Elegir la solución que le resulte más conveniente.
4. Probar la solución y ver cómo funciona.

