

Vamos a ponerlo en práctico!...

Qué quiero

Ejemplo:
Hacer un triatlón

Mi YO negativo

No me levanto temprano para entrenar y no me hago tiempo en lo que queda del día

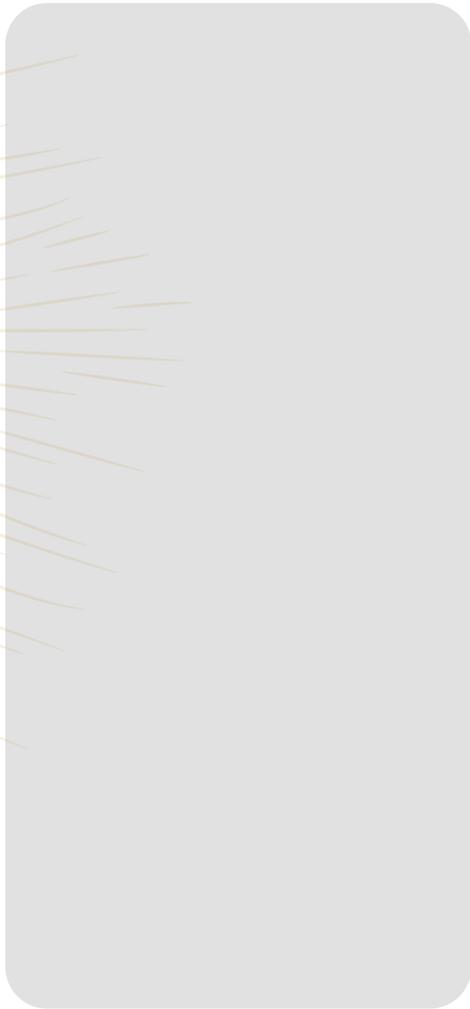
Plan de acción

1. Ir a dormirme más temprano, por ejemplo a las 23 hs
2. Poner mi alarma a las 6.30 am
3. Levantarme a penas escucho la alarma para evitar esos "5 minutos más"
4. Dejar la ropa para entrenar preparada

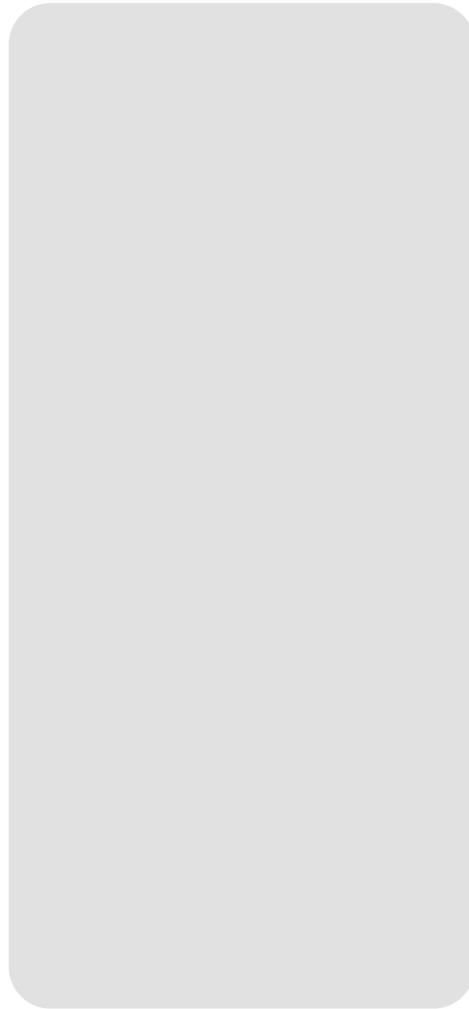
Nota: Los milagros suceden en medio de la acción.

Vamos a ponerlo en práctico!...

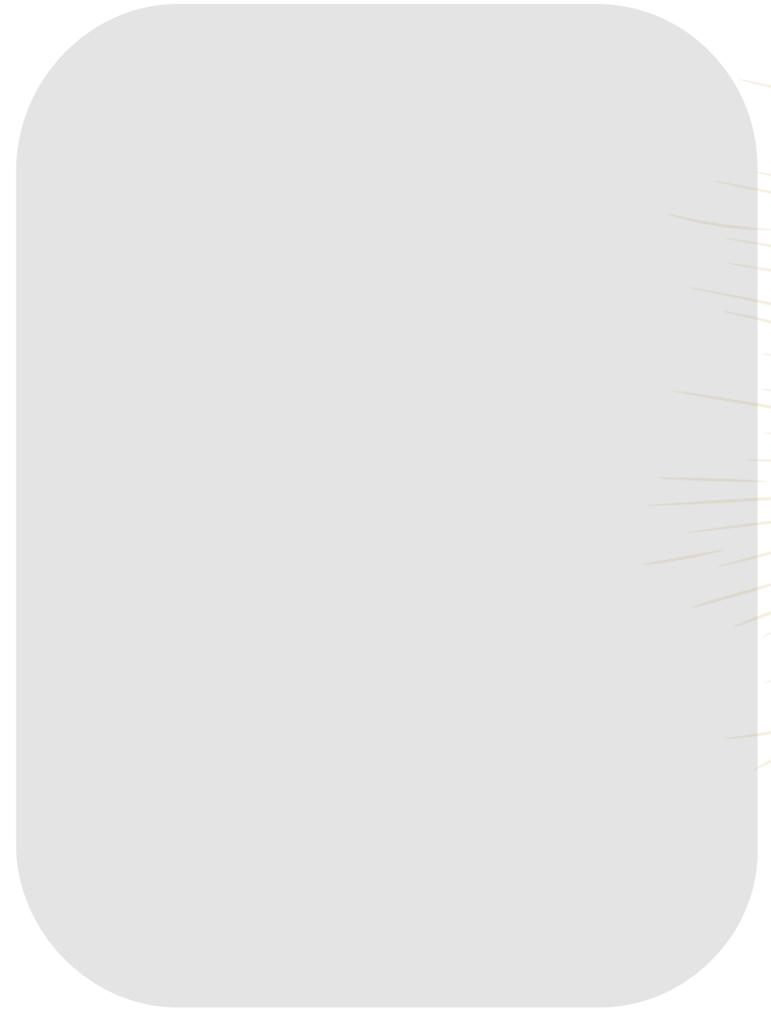
Qué quiero



Mi YO negativo



Plan de acción



Nota: Los milagros suceden en medio de la acción.