

Hoja de trabajo para metas a Corto Plazo

- *Los cambios que quiero hacer durante los próximos 12 semanas son:*
- *Las razones mas importantes por las que quiero cambiar son:*
- *Los pasos que pienso tomar para hacer los cambios son:*
- *La manera en que otras personas me pueden ayudar son:*
- *Algunas de las cosas que pueden interferir con mis planes son:*