

Plan de cambio

Fecha:

Cambio que quiero hacer:

¿Qué tan importante es para mí hacer este cambio? (escala 1-10)

¿Qué tan seguro estoy de que puedo hacer este cambio? (escala 1-10)

Las razones más importantes por las que quiero realizar este cambio son:

Los pasos que voy a tomar son:

Cómo pueden ayudarme otras personas:

Persona

Tipo de ayuda

Sabré que mi plan empieza a funcionar cuando:

Algunas cosas que podrían interferir con mi plan son: