

Mi meta-plan-hacer-revisar

Nombre: _____ Caso número: _____ Fecha _____

META

¿Qué quiero hacer?
¿Por qué quiero hacerlo?

PLAN

¿Cómo lo haré?
¿Cuándo? ¿Dónde?
¿Qué puede interponerse
en mi camino?
¿Qué podría hacer para
superar estos retos?

HACER

¿Cuál pequeño primer paso tomaré?
¿Cómo me recompensaré?
¿Con quién voy a chequear?

Lo haré antes del: _____

REVISAR MODIFICAR

¿Cómo fue?

¿Qué puedo hacer
diferente la próxima vez?