Clarificación de valores

Elige un valor que quieras cuidar y tradúcelo en una acción pequeña para esta semana. Un valor no tiene que convertirse en una meta grande.

Un valor que quiero cuidar

qué es importante para ti: cuidado, honestidad, aprendizaje, familia, salud, respeto...

En qué área de mi vida

relaciones, trabajo, estudio, cuerpo, tiempo libre, comunidad.

Una acción pequeña que se parezca a ese valor

visible y realista, algo que puedas hacer esta semana.

Cuándo y cómo lo haré

un momento concreto, para que no quede abstracto.

Posible obstáculo y mi ajuste

qué podría estorbar y qué harás si pasa.

Elige uno o dos valores, no una lista completa. A veces basta una conducta pequeña que se parezca más a la vida que quieres construir; ajústala a tus recursos actuales, no a una versión ideal de tu rutina.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo