

Análisis de Expectativas

.....
Escribe lo que esperas o deseas

REALISTA / IRREAL

SÍ NO

- ¿Es probable que se cumpla en las circunstancias actuales?
- ¿Tengo los recursos, habilidades o apoyos necesarios para lograrlo?
- ¿Está basada en hechos y experiencias previas?

ADAPTATIVA / DESADAPTATIVA

- ¿Me ayuda a avanzar o a mejorar en alguna área de mi vida?
- ¿Me motiva o me permite prepararme mejor?
- ¿Me permite gestionar mejor las emociones?

FLEXIBLE / RÍGIDA

- ¿Acepto resultados que no sean exactamente como los imaginé?
- ¿Puedo ajustar mis deseos si las circunstancias cambian?
- ¿Considero varios caminos para cumplir esa expectativa?

Si tienes una mayoría de "No"...

REFORMULA TUS EXPECTATIVAS