*¡Manos a la obra!*

*Aquí tienes tu plan individual de acción, en él podrás identificar tu punto de partida y registrar tus procesos, así como una evaluación final.*

## 1. Punto de partida. Analiza tus Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades.

Debilidades: registra aquí aquellas acciones o actitudes que sientas que te limitan en la consecución de tus objetivos.

Amenazas: puedes identificar aquí aquellos elementos externos a ti, que dificultan que consigas tus metas.

Fortalezas: ahora toca decirse piropos, detecta qué aptitudes y capacidades te ayudan a conseguir lo que quieres, revisa lo que te ha servido en otro momento y descríbelo.

Oportunidades: y aquí sueña bonito, ¿cómo quieres sentirte dentro de seis meses? Esto es lo que genera este sistema, la oportunidad de vivir mejor.

| | |
|---|---|
| Debilidades | Amenazas |
| Fortalezas | Oportunidades |

BabySuite

## 2. Observa tu día a día.

*REGISTRO DE MIS HÁBITOS*

| | Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | Sábado | | Domingo | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento |
| 07h | | | | | | | | | | | | | | |
| 08h | | | | | | | | | | | | | | |
| 09h | | | | | | | | | | | | | | |
| 10h | | | | | | | | | | | | | | |
| 11h | | | | | | | | | | | | | | |
| 12h | | | | | | | | | | | | | | |
| 13h | | | | | | | | | | | | | | |
| 14h | | | | | | | | | | | | | | |

BabySuite

| | Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | Sábado | | Domingo | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento |
| 15 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 h | | | | | | | | | | | | | | |

REGISTRO HÁBITOS DE MI HIJO/A:

| | Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | Sábado | | Domingo | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento |
| 07h | | | | | | | | | | | | | | |
| 08h | | | | | | | | | | | | | | |
| 09h | | | | | | | | | | | | | | |
| 10h | | | | | | | | | | | | | | |
| 11h | | | | | | | | | | | | | | |
| 12h | | | | | | | | | | | | | | |
| 13h | | | | | | | | | | | | | | |
| 14h | | | | | | | | | | | | | | |

BabySuite

| | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento | Qué hago | Cómo me siento |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 h | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 h | | | | | | | | | | | | | | |

## 3. Objetivos claros y concisos. Hábitos a conseguir:

Identifica qué hábito deseas incorporar en tu vida o en la de tu hijo/a y divídela en pequeñas tareas. Recuerda, el hábito ha de ser definido en una sola frase y las tareas repartidas indicando quién ha de ponerlo en marcha.

| HÁBITO | Quién debe conseguirlo | Qué necesito para ponerlo en marcha. |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

# 4. Agenda mensual julio / agosto

## Julio 2022

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## Agosto 2022

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

iCalendario.net

## 5. Lista de Recompensas por Cumplimiento.

| HE CONSEGUIDO | MI RECOMPENSA ES |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |