

El comportamiento que estoy pensando en cambiar es:

DECISIONES DE PESAJE

Cuando las personas sopesan las decisiones, miran los beneficios y las consecuencias de las elecciones que pueden hacer. Recuerde que tener sentimientos mezclados muchas veces ocurre cuando se toman decisiones

Muchas personas cambian por sí mismas. Cuando se les pregunta qué provocó el cambio, muchas veces dicen que simplemente “pensaron en ello”, significa que evaluaron las consecuencias de su comportamiento en el día de hoy y de cambiar antes de tomar una decisión final. Puedes hacer lo mismo con los costos de cambiar por un lado y los beneficios de cambiar por el otro lado. Este ejercicio te ayudará mirar las cosas buenas y menos buenas de hacer un cambio. Para cambiar, la balanza debe inclinarse para que los costos superen los beneficios. Sopesar las ventajas y las contras de cambiar sucede todo el tiempo—por ejemplo, al cambiar de trabajo o decidir mudarse o casarse.

DECISIÓN DE CAMBIAR DE EJERCICIO

Una cosa que ayuda a las personas cuando piensan en cambiar es enumerar en un solo lugar los beneficios y los costos de cambiar o continuar con su comportamiento actual. Ver la gama completa de costos y beneficios pueden hacer la decisión de cambiar más fácil

BENEFICIOS DEL CAMBIO	COSTOS DE CAMBIO

ES TU DECISIÓN

Haz una lista de razones más importantes por las que desea cambiar y lo que debe hacer para cambiar. Eres tú quien debe decidir qué hará para inclinar la balanza a favor del cambio.

¿Cuál es la razón más importante por la que quiero cambiar? _____

¿Qué pasos debo seguir para hacer este cambio? _____