

---

**RETO  
TALLER DE  
CRECIMIENTO  
PERSONAL 9**

**HÁBITOS ÚTILES Y  
PRODUCTIVOS**

---



The Lemon Tree  
Education

*Alexandra Barragán*.coach

# CREA HÁBITOS PRODUCTIVOS



“El progreso no es resultado de un gran salto, sino de pequeñas mejoras diarias”

- James Clear -

## RETO 9: Hacer en familia:

- Puntuar del 1 al 10 cuánto de alineado estoy con los siguientes hábitos y qué puedo hacer para mejorarlo. (0= nada / 10= 100%)
- Hábitos productivos: resolutivo/a, estrategia, comunicación asertiva, organización, constancia, compromiso y autocuidado,

Cuando realicéis el reto y me lo enviáis por email y tendréis LA NOVENA ESTRELLA FAMILIAR.

Ejemplo:

Hijo: Marcos

Padre: Lucero

### Hábitos de Lucero

- Resolutivo: 7
- Estrategia: 8
- Comunicación asertiva: 4
- Organización: 6
- Constancia: 7
- Compromiso: 5
- Autocuidado: 3

Qué puede hacer para mejorarlo

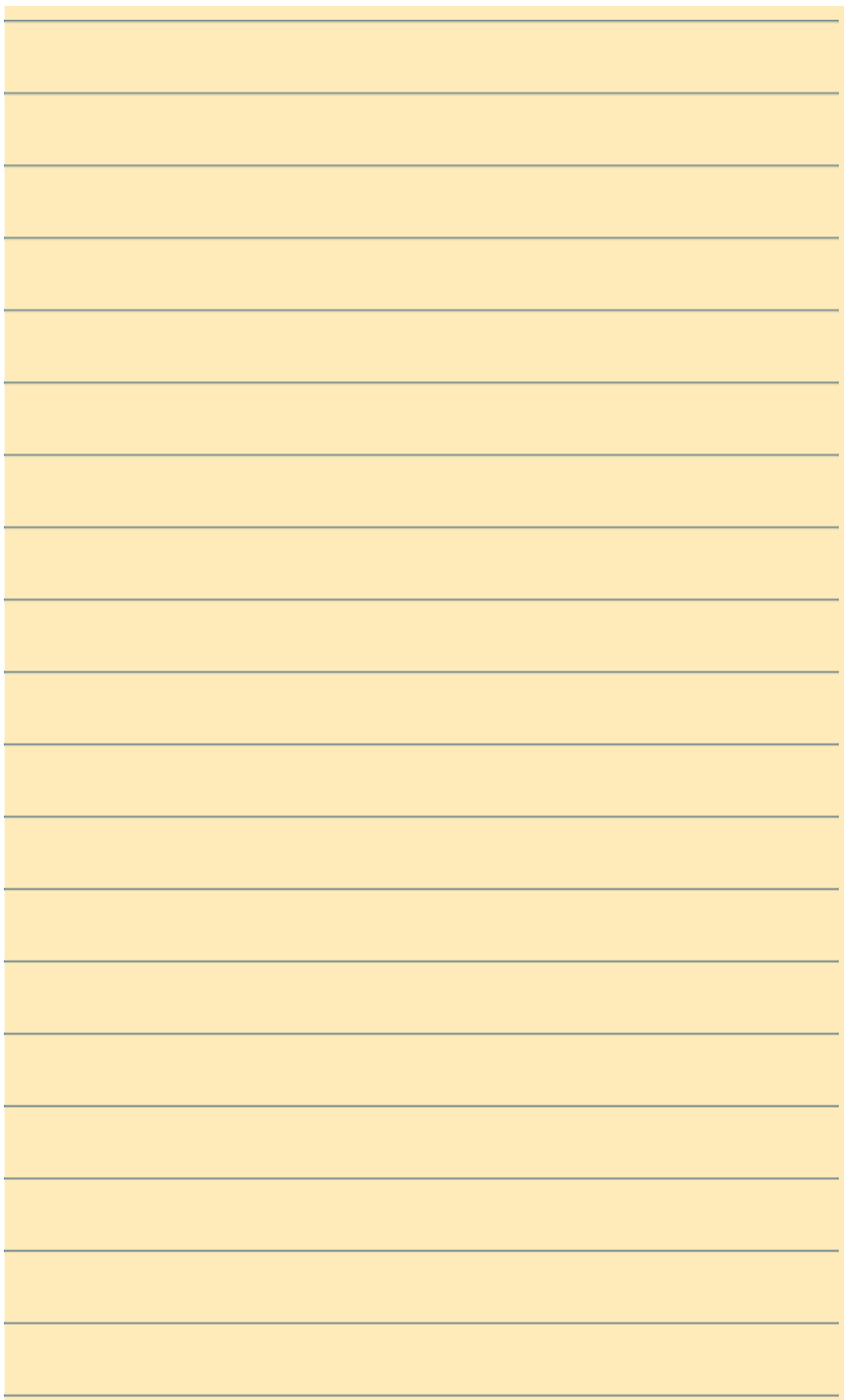
- Pensar siempre en las posibles soluciones
- Pedir ayuda siempre que lo necesite
- Comunicar lo que pienso sin atacar a la otra persona
- Planificar mi semana
- Premiarme por cada paso que doy
- Hacer lo que es importante a pesar de las excusas
- Ir a padel al menos 1 vez a la semana

### Hábitos de Marcos

- Resolutivo: 5
- Estrategia: 6
- Comunicación asertiva: 7
- Organización: 8
- Constancia: 7
- Compromiso: 6
- Autocuidado: 6

Qué puede hacer para mejorarlo

- Ir a terapia para ver un lado más positivo
- Quejarme menos y actuar más
- Escribir un diario con lo que siento para conocerme más
- Cumplir más mi planificación
- Pedir ayuda en las cosas que me cuestan
- Hacer menos cosas, pero las que haga hacerlas bien
- Dedicar menos tiempo al teléfono y más a entrenar



## RETO 10: Hacer en familia:

- Vídeo contando vuestra experiencia con los Talleres de Crecimiento Personal.
  - ¿Qué habéis aprendido?
  - ¿Por qué lo recomendaríais?

Cuando realicéis el reto y me lo enviáis por email y tendréis LA DÉCIMA ESTRELLA FAMILIAR.





**Envia tu respuesta a  
coach@tlteducation.com**

A photograph of a person's hand typing on a laptop keyboard. The laptop screen shows a website with various elements. A large yellow rectangular overlay covers the left and center portions of the image. On this yellow background, there is a thick black horizontal line above the text and a thick yellow horizontal line below it.

# RECURSOS RECOMENDADOS



# LIBRO

