
**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

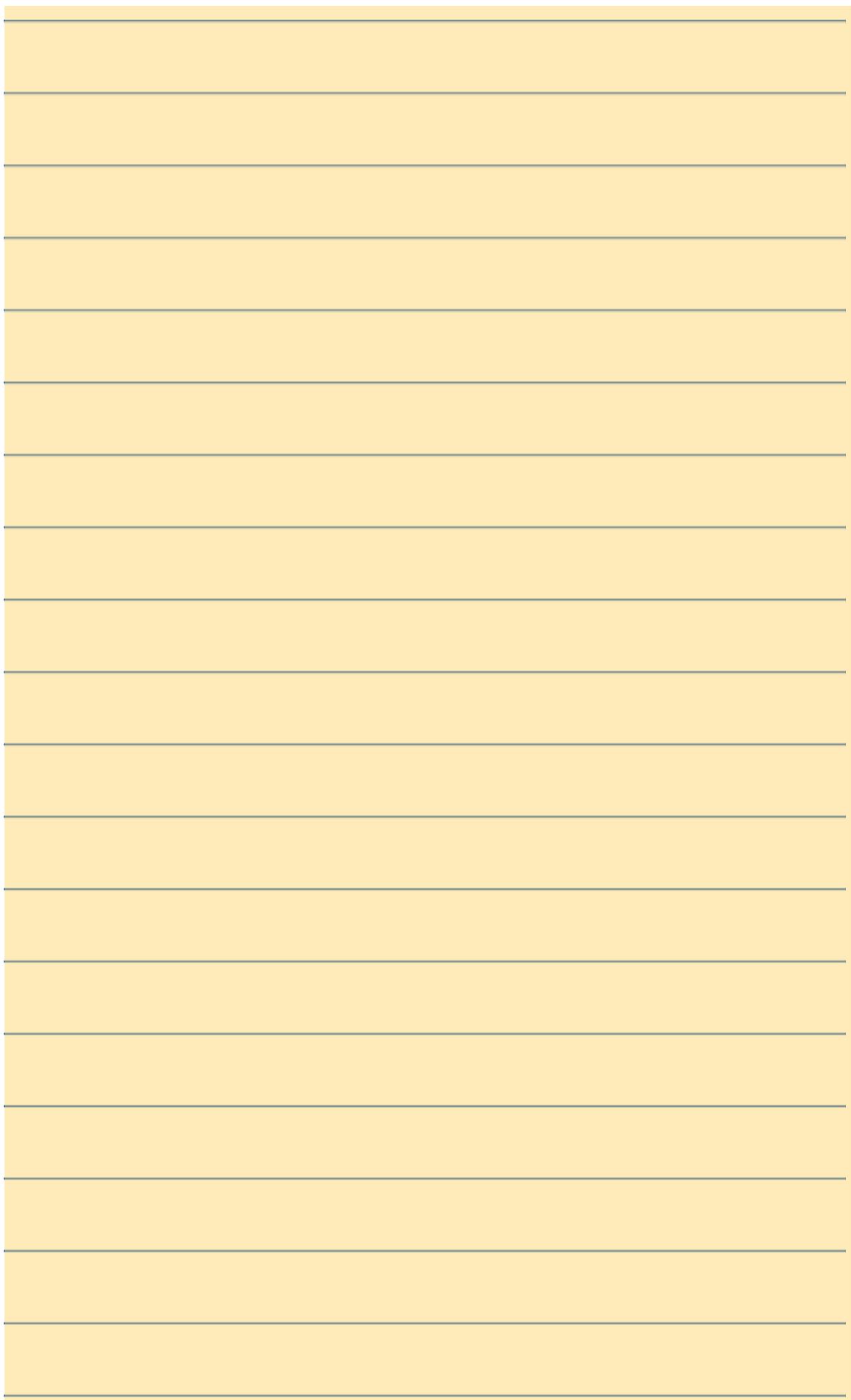
- Pensar siempre en las posibles soluciones
- Pedir ayuda siempre que lo necesite
- Comunicar lo que pienso sin atacar a la otra persona
- Planificar mi semana
- Premiarme por cada paso que doy
- Hacer lo que es importante a pesar de las excusas
- Ir a padel al menos 1 vez a la semana

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. The text 'RECURSOS RECOMENDADOS' is written in bold, dark blue letters on the yellow background. There are two horizontal bars: a dark blue one above the text and a yellow one below it.

RECURSOS RECOMENDADOS

LIBRO

