# ACTIVIDAD DE PREPARACION PARA CLIENTES

**Preparación**

 ¡Haz del cambio una prioridad en tu vida! Planea dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios a tu objetivo de cambio.

 Crea un plan específico para el cambio y completa un contrato (consulta Contrato de cambio de comportamiento en la página siguiente).

 Cuéntale a tu red de apoyo sobre el cambio que harás y solicita su ayuda. Haz una lista de las personas con las que has hablado y cómo te ayudarán en tu programa de cambio aquí.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Contrato de cambio de comportamiento**

Una vez que hayas elegido un comportamiento que deseas cambiar y hayas identificado formas de cambiarlo, tu siguiente paso es firmar un contrato de cambio de comportamiento. Tu contrato debe mostrar tu compromiso de cambiar tu comportamiento e incluir los detalles de tu programa. Utiliza el contrato que se muestra a continuación, o diseña uno que se adapte más a tus objetivos y a tu programa.

1. Yo acepto \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Nombre) (Comportamiento especifico que deseas cambiar)

1. Yo voy a comenzar el \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_y planeo alcanzar mi meta de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Fecha de inicio) (Objetivo específico)

 Para \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 (Fecha límite)

1. Para llegar a mi objetivo final, he ideado el siguiente calendario de mini objetivos. Por cada paso en mi programa, me daré a mí mismo la recompensa enumerada.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mini Objetivo | Fecha limite | Recompensa |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Mi recompensa general por alcanzar mi objetivo final será\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

1. He recopilado y analizado información sobre mi comportamiento objetivo y he identificado las siguientes estrategias para cambiar mi comportamiento:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

.

(5) Usaré las siguientes herramientas para monitorear mi progreso hacia el logro de mi objetivo final:

(haz una lista de los cuadros, gráficos o diarios que planeas usar):

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Firmo este contrato como una indicación de mi compromiso personal para alcanzar mi objetivo.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Tu firma) (Fecha)

 He contratado a un ayudante que será testigo de mi contrato y me ayudará de la siguiente manera:

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Witness’s signature) (Date)