

# PRÁCTICA 5

## EMPODERAMIENTO MENTAL

Hacer para cumplir tareas y objetivos

1. Elige una acción



2. Identifica las excusas que pones para no hacerlo



3. Aniquila tu excusa



4. Programa tu acción en los próximos 7 días



5. Comprométete de verdad a hacer el reto



6. Comparte tu experiencia



7. Recompensa

saludando