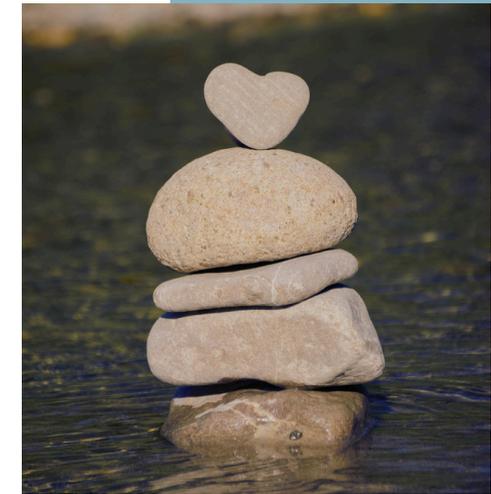


Balanza de las decisiones

HERRAMIENTAS PARA TU VIDA

- 1 Define el problema o decisión: Escríbelo en la parte superior de tu hoja, te ayudará a mantener el foco.
- 2 Dibuja una línea horizontal en el centro de tu hoja, asigna un extremo a los PROS y el otro a los CONTRAS del problema o decisión.
- 3 Escribe los PROS y CONTRAS de manera ordenada. Tómate el tiempo necesario para ello. Intenta realizar este paso en un momento de calma a nivel emocional y físico.
- 4 Asigna una puntuación del 1 al 10 a cada PRO y CONTRA según prioridad, importancia o necesidad.
- 5 Suma las puntuaciones de PROS y CONTRAS por separado. Determina cuál tiene más “peso”.
- 6 Analiza si el resultado representa tus ideas sobre la decisión o problema. Piensa sobre como te sientes con el resultado.
- 7 Comparte el proceso y resultado de la balanza con quien/es desees. Explícale cada paso, argumenta y discute tus PROS y CONTRAS.
- 8 Reflexiona sobre todo el proceso de elaboración de la balanza de las decisiones. Toma los consejos y opiniones que consideres constructivos y positivos de las personas con quienes has compartido tu balanza.



☎ 611 706 417

@ juliarodriguezpsico@gmail.com

📷 juliarodriguezpsico