

Módulo 5

Tareas en casa

CUADRO DE ¡ALTO!-DEFINE A DIARIO

Durante la siguiente semana escoja un período de 30 minutos para practicar el ciclo de ¡ALTO!-DEFINE, mientras realiza sus actividades diarias. Antes y durante los 30 minutos (cada 5 minutos): 1) Dígase en voz alta “¡ALTO!”, 2) ENFOQUE su atención, use la “Respiración Enfocada” (aunque sea pocos segundos) para traer completamente su mente al presente, 3) DEFINA su meta(s), pregúntese “¿Qué estoy haciendo?” y 4) Cheque que su meta esté firmemente escrita en su Pizarrón Mental.

Cuando se terminen los 30 minutos registre el número de veces que dijo ¡ALTO!, la meta(s) que DEFINIÓ (qué estaba haciendo), si se lograron o no la (s) meta(s) y como se sintió.

Colocamos un ejemplo en la primera fila.

Fecha /Momento	Número de ALTOS	DEFINA su(s) meta(s)	¿Logró su(s) meta(s)?	¿Cómo se sintió?
Domingo, por la tarde/noche (6:00 – 6:30 pm)	5	Arreglar el jardín	Si	Pensé en limpiar la cochera, pero me recordé a mí mismo continuar con el jardín. Fue suficiente con lo poco que hice. Satisfecho.

CUADRO DE ¡ALTO!-DEFINE A DIARIO

Fecha /Momento	Número de ALTOS	DEFINA su(s) meta(s)	¿Logró su(s) meta(s)?	¿Cómo se sintió?

CUADRO DE ¡ALTO!-DEFINE A DIARIO

Fecha /Momento	Número de ALTOS	DEFINA su(s) meta(s)	¿Logró su(s) meta(s)?	¿Cómo se sintió?

CUADRO DE ¡ALTO!-DEFINE A DIARIO

Fecha /Momento	Número de ALTOS	DEFINA su(s) meta(s)	¿Logró su(s) meta(s)?	¿Cómo se sintió?

CUADRO DE ¡ALTO!-DEFINE A DIARIO

Fecha /Momento	Número de ALTOS	DEFINA su(s) meta(s)	¿Logró su(s) meta(s)?	¿Cómo se sintió?

CUADRO DE ¡ALTO!-DEFINE A DIARIO

Fecha /Momento	Número de ALTOS	DEFINA su(s) meta(s)	¿Logró su(s) meta(s)?	¿Cómo se sintió?