

El meu Pla d'Acció

Me n'he adonat del següent:

El meu objectiu serà:

I aconseguir-lo és important perquè:

El que puc fer, en concret, és:

I m'anirà millor si involucro a les següents persones:

Data en que començaré, i signatura (com a mostra de compromís):



El meu Pla d'Acció

Me n'he adonat del següent:

El meu objectiu serà:

I aconseguir-lo és important perquè:

El que puc fer, en concret, és:

I m'anirà millor si involucro a les següents persones:

Data en que començaré, i signatura (com a mostra de compromís):



El meu Pla d'Acció

Me n'he adonat del següent: **Estic repetint amb els meus fills el que els meus pares van fer amb mi, pressionant-los molt amb els estudis per por de que "s'adormin" i fallin. Ells veuen que no estic mai prou content i es desmotiven.**

El meu objectiu serà:

Reduir la pressió i trobar la millor forma d'acompanyar-los.

I aconseguir-lo és important perquè: **No vull estar-los sempre al damunt, és molt cansat. A més a més, la seva Autoestima m'ho agrairà.**

El que puc fer, en concret, és:

Felicitar-los més per l'esforç fet. Deixar de preguntar sempre "i per què no una miqueta més?".

Parlar amb ells i preguntar-los directament com els puc ajudar en la seva motivació en els estudis.

I m'anirà millor si involucro a les següents persones:

La meva parella, per alinear-nos i actuar de la mateixa manera.

Els meus fills, que són qui millor saben què necessiten.

Data en que començaré, i signatura (com a mostra de compromís):

Avui mateix!

Carles

