RECURSO 15 · VERDAD SIN FILTRO

Pon la fecha

Quejarte no cambia nada. Una fecha, sí.

Escuchar sin retar mantiene todo igual. Esta hoja te hace una pregunta incómoda y útil: ¿qué hiciste esta semana, con fecha y hora, para cambiar esto?

DE LO QUE ME QUEJO	LO QUE HICE (FECHA Y HORA)	LO QUE HARÉ (FECHA Y HORA)

Mi fecha para dar el primer paso:

Se lo cuento a (alguien que me pregunte cómo voy):

Si la respuesta es "nada", hoy es el día de poner una fecha.