



Día Uno: **SALSA SECRETA**

**CERTIFICACIÓN MATERNIDAD Y
PATERNIDAD EFECTIVA SIN RODEOS**

PRIMER MÓDULO

Lucy Martínez
MOMS & CHILDREN SPECIALIST

DEFINAMOS JUNTAS TU META

¿Qué hábito voy a implementar?

¿Cuándo? ¿En qué momento o momentos quiero que pase?

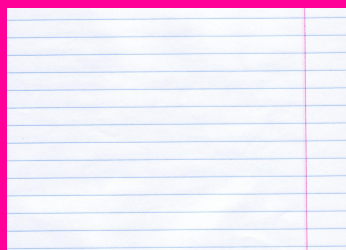
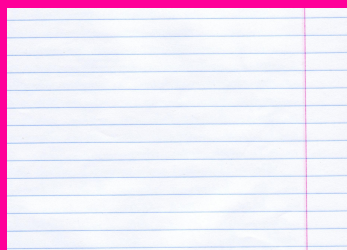
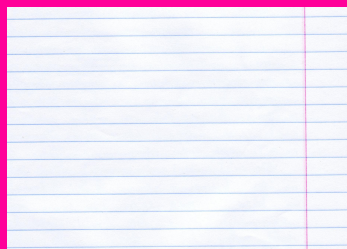
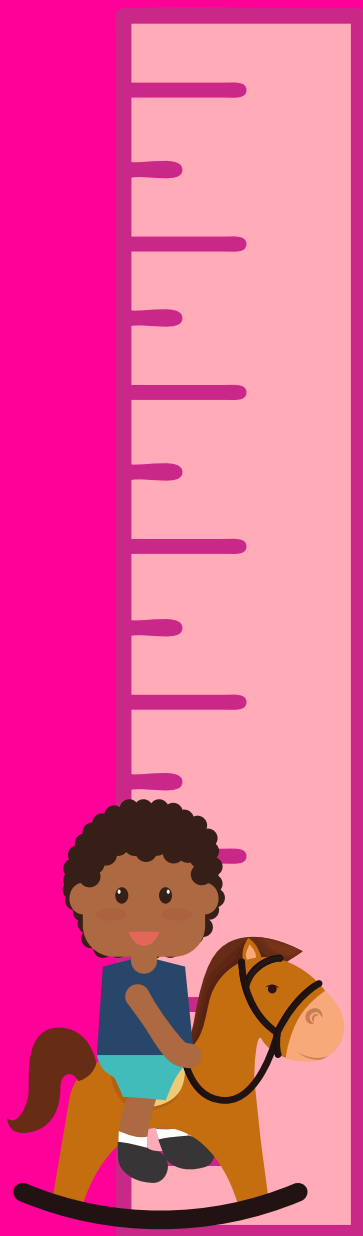
¿Cómo? ¿Qué emociones quiero ver en mi hijo o hija al realizarlo?

¿Cuál es el beneficio para él o ella?

¿Cuál es el beneficio para la familia

¿Cuál es el beneficio para mí?

VEAMOS ¿CÓMO LO VAMOS A MEDIR?



RECONOMIENTO

A:

RECAPITULACIÓN: PRIMERA CLASE Y CHECK LIST



Necesitamos 5 ingredientes para la SALSA SECRETA

1. Meta (Real, Especifica, Medible)
2. Mi gran porque
3. Escala de medición
4. Dibujo de la visualización
5. Recompensa

**¡FELICIDADES ! YA TIENES EL SECRETO DE:
CÓMO HACER UNA META E OBSERVABLE,
ESPECIFICA, CUANTIFICABLE Y
POTENCIALIZARZLA PARA QUE SE CUMPLA.**