



La intención de este ejercicio previo es **apoyarte** para que veas los **logros personales** relacionados con el entrenamiento **inicio** de una manera más clara. Es recomendable tomar tu **tiempo** en un **lugar especial** para que estés relajado y así te **conectes** contigo mismo. Te pedimos que en cada área describas:

- 1 Metas **alcanzadas**.
- 2 Metas, **sueños** o ideas que tú quisieras alcanzar, aunque te parezcan **difíciles**.
- 3 ¿Cuáles son esos **obstáculos** que no te permiten alcanzar algunas metas (por ejemplo: miedos, inseguridad, flojera, falta de interés, etc.)

Es requisito indispensable entregar esta tarea el miércoles que comienza el entrenamiento **inicio**.

familia, relaciones personales

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

carrera, trabajo

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

educación, crecimiento personal

1

2

3

tiempo libre, descanso, hobbies

1

2

3

tu comunidad, México y situación mundial

1

2

3

nombre

firma

fecha



horarios del entrenamiento



miércoles

De 18:30 hrs. a 01:00 hrs. aproximadamente

jueves

De 19:30 hrs. a 01:00 hrs. aproximadamente

viernes

De 19:30 hrs. a 01:00 hrs. aproximadamente

sábado

De 11:00 hrs. a 23:00 hrs. aproximadamente

domingo

De 10:00 hrs. a 19:00 hrs. aproximadamente

noche de invitados

Lunes siguiente después de haber finalizado el entrenamiento, a las 19:30 hrs.

Es indispensable que tomes las precauciones necesarias para asistir a todas las **sesiones del entrenamiento** y **noche de invitados** ya que son **obligatorias**.