

Olivia^{zo}

WORKBOOK #8

La confianza como musculo.

- 1) Identificar cuales son tus recursos (para eso volver a la clase de recursos semana 2.*
- 2) Identificar algún habito que tengas que este dentro de tu zona de confort que quieras cambiar*
- 3) Pensar y decidir una acción que te ayude a ampliar tu zona de confort y acceder a tu zona de aprendizaje.*
- 4) Practicar esa acción durante una o dos semanas*