

Pensamientos y comportamientos

Análisis de costo / beneficio

¿Cuál es un pensamiento o comportamiento que usted desea cambiar?

Anote los costos y beneficios del pensamiento o comportamiento. Califique la importancia de cada uno en una escala de 1 ("no importante") a 10 ("muy importante").

Costos	Importancia (1-10)
Total:	

Beneficios	Importancia (1-10)
Total:	

Después de revisar los costos y beneficios del pensamiento o comportamiento actual, desarrolle una alternativa más adaptable.