Metas (El principio de formación)

La formación se refiere al hacer cambios graduales, paso por paso. Dos ejemplos nos ilustran este principio. Si mi debilidad es comer donas y como tres cada día por la mañana, tal vez seria muy difícil dejarlo de golpe. Podría empezar comiendo dos donas al día y después reducir a una dona. También utilizamos este principio en el ejercicio. Nosotros empezamos haciendo solo niveles cómodos y hacemos él habito. Después nosotros podemos incrementar gradualmente hasta llegar a nuestra meta final.

Debemos de pensar en algunas metas: Lo pueden escribir en las siguientes casillas:

Mis metas para este programa

Meta #1 ***¿Es razonable esta meta?***	Meta #2 ***¿Es razonable esta meta?***
Meta #3 ***¿Es razonable esta meta?***	Meta #4 ***¿Es razonable esta meta?***