

“JUEGO SOLTAR UN HÁBITO” (Parte 2)

Cuarta pregunta:

¿CÓMO FIJARÍAS METAS PEQUEÑAS PARA ROMPER UN HÁBITO?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Dividiendo el cambio en pasos manejables que sean fáciles de alcanzar y manteniendo el enfoque.
- 2) Estableciendo metas grandes e inalcanzables para forzarte a cambiar de inmediato.
- 3) Ignorando el progreso en pequeñas metas y concentrándote solo en el objetivo final.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

Quinta pregunta:

¿CÓMO CREARÍAS UN ENTORNO PROPICIO PARA ROMPER UN HÁBITO?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Eliminando objetos o estímulos que refuercen el hábito negativo y reemplazándolos con elementos que apoyen el cambio.
- 2) Manteniendo los estímulos relacionados con el hábito como una forma de fortalecer tu fuerza de voluntad.
- 3) Cambiando tu entorno únicamente cuando sientas que el hábito ya está completamente superado.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

Sexta pregunta:

¿CÓMO BUSCAR APOYO PUEDE ROMPER UN HÁBITO?

De las siguientes 3 opciones, elige la respuesta correcta:

- 1) Uniéndote a un grupo o comunidad que comparta metas similares para obtener motivación y consejos.
- 2) Confiando en que las personas cercanas resolverán tu problema sin necesidad de tu esfuerzo.
- 3) Evitando relacionarte con otros para trabajar en el cambio de forma completamente aislada.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

SUMA LOS PUNTOS QUE HAS GANADO

¿CUÁNTOS PUNTOS HAS GANADO?

- Si has ganado hasta 3 puntos: Gracias por participar.
- Si has ganado 4 puntos: Serás acreedor del premio simbólico de sabiduría “El viento silente”.
 - Si has ganado 5 puntos: Serás acreedor del premio simbólico de sabiduría “El silencio del bosque”.
 - Si has ganado 6 puntos: Serás acreedor del premio simbólico de sabiduría “El espejo sereno”.

FIN DEL JUEGO