



Este ejercicio es necesario que lo realices con toda la consciencia posible a la hora de responder las preguntas, pues será el pilar que determine tu éxito o no en la mejora que puedas alcanzar al finalizar la maratón.

Para ello vas a copiar estas preguntas en tu cuaderno y puedes utilizar como máximo una carilla de la hoja o una página, para responder cada pregunta. Recuerda ese es lo máximo que puedes utilizar y lo mínimo es ½ página o carilla.

Vamos a definir tu estado actual.

- 1.- Define cómo te encuentras actualmente, como se refleja en todos tus aspectos de vida, este estado depresivo que hoy estimas tener. Cómo se refleja en tu cuerpo, en tu mente, en tu manera de vivir, comunicarte, etc.. Es decir responde cómo es tu vida hoy bajo ese estado, ¿cómo es tu estado actual?
- 2.- Define y describe cuales crees tu que fueron los factores, circunstancias, situaciones, personas, etc.,... que provocaron que llegues a este estado actual.
- 3.- Describe, ¿cómo tendrían que haber sido las cosas o tu vida, para que tu no hayas terminado en este estado?

Vamos a definir tu estado deseado

- 1.- Define y describe cómo sería ese estado deseado que quieres alcanzar, no tan solo libre de la depresión sino también en todos los aspectos de tu vida.
- 2.- Define y describe cuales crees tu que serán los factores, circunstancias, situaciones, personas, etc.,... que provocarán que llegues a ese estado deseado.
- 3.- Describe, que es lo que tendrías que hacer a partir de ahora para alcanzar dicho estado deseado. Sería armar un plan de acción como un mapa de ruta que te lleve a ese destino.

Estoy convencido que puedes, sólo decídetete a realizarlo.