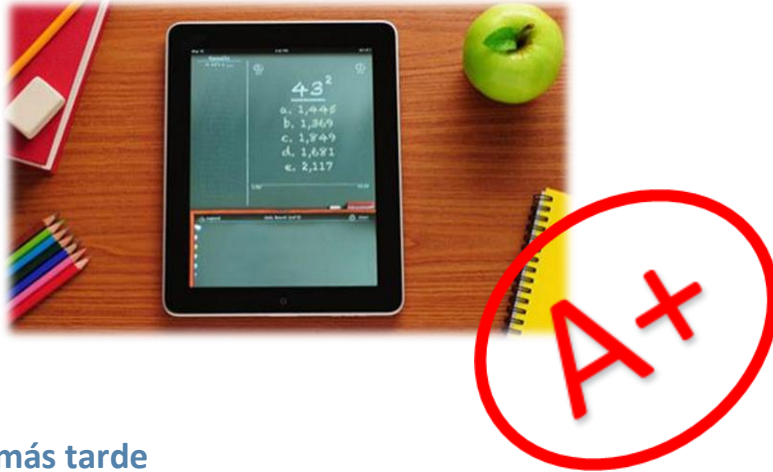


2018, septiembre

Cómo hacer de este año escolar el mejor hasta ahora



1. No dejes las cosas para más tarde

- Crea un plan para no dejar las cosas para más tarde.
- Pídele a un amigo ayuda para mantenerte por buen camino.
- Observa el comportamiento de un amigo que deja todo para después.
- Entrega una asignación a la vez.

2. Establece tus intenciones y crea tu plan

- Escribe las razones por las que deseas que este año escolar sea diferente (¿Cómo quieres sentirte al final del día/semana/mes de clases?).
- ¿Qué no funcionó para ti el año pasado?
- ¿Cómo quisieras que esos ejemplos fueran diferentes para ti este año?
- Haz una lista de barreras que podrían interponerse en tu camino o que se han interpuesto en tu camino antes.
- Crea una lista de cómo vencer esos obstáculos.

3. Comienza poco a poco y sé responsable

- Elige una cosa que puedes hacer ahora para prepararte para el año escolar.
- Cambia una cosa a la vez para crear un ímpetu positivo, y escribe el logro y colócalo en un lugar en el que los veas para mantenerte motivado.
- Revisa el progreso que hiciste.
-

Modificado de: <https://blogs.psychcentral.com/imperfect/2018/08/how-to-make-this-the-best-school-year-yet/>