

NOTAR.

CONCIENCIA

Reconocimiento de oportunidades para mejorar situaciones o crear otras nuevas.

¿Qué hay que mejorar? ¿Qué falta? ¿Qué no te gusta?

¿Cómo te sientes por esto?

¿Qué comportamientos se asocian con estos sentimientos?

ELEGIR.

INTENCIÓN

Consideración meditada de las opciones.

¿Qué te gustaría en su lugar?

¿Cómo te sentirías si tuvieras lo que quieres?

¿Qué comportamientos se asocian con estos sentimientos?

ACTUAR.

RESULTADOS

Acciones acordes que proporcionan los resultados deseados.

¿Qué acciones, palabras y actitudes específicas utilizarás para crear lo que deseas?