Autodiagnóstico.

En el proceso de motivación hacia el cambio es importante tener en cuenta el desarrollo de propuestas enfocadas en tu personalidad, gustos o disgustos; con el fin de impulsar el cambio. A continuación, puedes realizar este autodiagnóstico donde propondrás y plantearás estrategias de cambio de acuerdo a tus necesidades.

Trata de hacer este diagnóstico en máximo cuatro minutos (un minuto por pregunta):

1. ¿Cuál fue el problema que se te presentó la última vez que afrontaste un cambio?
2. De acuerdo a lo respondido, ¿cuál fue tu dificultad más grande?
3. Si en este momento tuvieras una situación de cambio con los mismos problemas y dificultades, ¿qué harías para facilitarlo?
4. Visualiza tu futuro en un año a partir de ahora. ¿Cómo te sentirías sobre la decisión que tomaste y sus consecuencias?

Autodiagnóstico.

Haz una lista sobre las consecuencias positivas y negativas del cambio, además sobre el cómo te hace sentir. Si en este momento no estás en una etapa de cambio, evalúa una experiencia previa (indica mínimo tres emociones). A continuación, un ejemplo:

Emociones positivas sobre el cambio.	Emociones positivas sobre el cambio.	¿Cómo te hace sentir?
Reto.	Ansiedad.	Me gusta arriesgarme y sé que tengo las cualidades, pero no me siento capaz.