

Identifica el estado problemático:

¿Cuál es el estado problemático que quieres cambiar?

Mi problema consiste en que _____

Define tu objetivo utilizando cada una de las estrategias al efecto:

1. Negando el estado problemático. *¿Qué quieres dejar de hacer o evitar?*

Quiero dejar de _____

2. Identificando la polaridad del estado problemático. *¿Qué es lo opuesto al estado problemático?*

Quiero _____

3. Definiendo el estado deseado con respecto a una referencia externa. *¿Quién puede ya alcanzar un estado deseado parecido al que tú quieres alcanzar?*

Quiero actuar o ser como _____

4. Utilizando características clave para definir el estado deseado. *¿Qué características importantes (personificadas en el modelo de referencia que acabas de seleccionar en la respuesta anterior) te gustaría manifestar en el estado deseado ?*

Quiero personificar las características de _____

5. Estableciendo un resultado "generativo": ampliar cualidades ya existentes llenas de recursos. *¿Qué cualidades asociadas con tu estado deseado posees ya y quieres tener en mayor medida?*

Quiero tener más de _____

6. Actuando "como si". *Si ya hubieses alcanzado el estado deseado ¿qué estarías haciendo, o haciendo más que ahora?*

Si ya hubiese alcanzado mi estado deseado estaría _____

Una vez que hayas definido un objetivo es importante que te asegures de que está "bien formado", para lo cual el objetivo tiene que ser realista, motivador y alcanzable.