

ZONA DE FLOW

Fecha:

1. 3 tareas más importantes en tu trabajo:

		Dificultad (1-10)	Cómo puedes cambiarlas (qué, cómo, cuándo, dónde) para aumentar el nivel de reto y entrar en la zona de flow (si dificultad 1-4)?
1:			
2:			
3:			

2. Para una de las tareas identificadas en el punto anterior, compromete a llevar a cabo UNA acción concreta para subir el nivel de reto de una de tus tareas y ponle una fecha límite.

Tarea	Acción concreta para subir el nivel de reto en la tarea	Fecha límite

3. 3 nuevas tareas que sean un reto

		Dificultad (1-10)	Hecho alguna vez?	Sabes hacerlo?	Qué necesitas aprender para bajar la dificultad llevar la tarea a la zona de flow? (si dificultad 7-10)
1:					
2:					
3:					

4. Escoge una de las nuevas tareas-reto y comprométete a llevar a cabo UNA acción concreta para afrontar la nueva tarea-reto. Ponle una fecha límite

Nueva tarea-reto	Accion concreta para afrontar la nueva tarea-reto	Fecha límite