



*David Gómez*

## **Ejercicio TENGO QUE - QUIERO**

1. Escribe una lista de todos las tareas que TIENES QUE HACER. Procura no dejarte ninguna.
2. Una vez terminada la lista, tacha el verbo TENGO QUE y sustitúyelo por QUIERO.
3. Pregúntate en cada tarea si de verdad quieres hacerla o no. Si esa tarea es importante para ti o lo es para otra persona.
4. Si decides hacerla, busca la forma de motivarte para estar con positividad mientras la realizas.
5. Las que decididas no hacer, delégalas u olvídate de ellas.