

## Pasos del Proceso de Cambio

### 1- Deseo

Frases sobre el anhelo de cambiar:

"Yo quiero ..."

"Me gustaría ..."

"Deseo. ... "

### 2- Capacidad

Frases sobre la capacidad para cambiar:

"Podría..."

"Puedo ..."

"Sería capaz de. . . "

### 3- Razones

Argumentos específicos para el cambio:

"Probablemente me sentiría mejor si..."

"Necesito tener más energía para jugar con mis hijos..."

### 4- Necesidad

Frases sobre sentirse obligado a cambiar:

"Yo debo de... "

"Tengo que... "

"Realmente debería de ..."

### 5- Compromiso

Frases sobre el compromiso para cambiar:

"Voy a... "

"Prometo..."

"Planeo... "

### 6- Acciones

Frases sobre su voluntad de cambio:

"Estoy listo ... "

"Comenzaré mañana..."

### 7- Pasos tomados

Frases sobre las medidas adoptadas:

"Esta mañana, salí y..."

"Esta semana comencé..."