

## Estrategias no operativas

1. Escribí todo lo que tu problema te ha costado, del modo más detallado que sea posible.
2. Ahora escribí una lista de todo lo que has hecho para intentar resolver este problema, del modo más detallado y minucioso: debería incluir varios ejemplos de estrategias que hayas usado en un intento de resolverlo (por ejemplo, prometer que sería la última vez, utilizar tu fuerza de voluntad, enojarte contigo para ponerte en marcha, evitar, criticar, etc.), y muchos ejemplos específicos de haber utilizado estas estrategias.
3. Honestamente evaluá qué tan lejos te han llevado cada una estas estrategias para resolver el problema.