

2ª HOJA DE RUTA

Decido mi Plan: ¿Qué pienso, y qué puedo hacer?

¿Qué me gustaría conseguir?

1. **¿Quiero estar más con las personas que más quiero** (familiares, amigos, compañeros...)? _____ SI o NO
2. **¿Quiero disfrutar** (pasarlo bien, estar a gusto..) **y mantener el control de mi vida** (decidir lo importante para mi: mi salud, cuidados, patrimonio, vivienda...)? _____ SI o NO
3. **¿Quiero mantenerme en forma y cuidar mi salud** (cuidar alimentación, medicación, hacer ejercicio...)? _____ SI o NO
4. **¿Quiero estar bien, cuidar mi aspecto** (mi ropa, mi peinado, mi aseo, etc.)? _____ SI o NO
5. **¿Quiero mantener mi mente en forma** (entrenar mis capacidades, aprender algo nuevo...)? _____ SI o NO
6. **¿Quiero relacionarme con otras personas**, hacer nuevas amistades, participar de reuniones...)? _____ SI o NO
7. **¿Quiero hacer cosas que me gustan, me entretienen** (tareas o actividades con las que disfruto: aficiones, costumbres, hobbies...) **y que me hacen sentirme útil** (ayudar en casa, a los demás...)? _____ SI o NO
8. **¿Quiero ponerme otras metas?** _____ SI o NO