

Contrato

Yo, _____ me comprometo a cumplir con los siguientes objetivos a corto plazo (objetivos son cosas que usted quiere lograr): _____

Describa

Cómo: _____

Dónde: _____

Cuándo: _____

Qué: _____

Con qué frecuencia: _____

Lista de mis barreras: _____

Cómo planeo superarlas: _____

¿Cuándo evaluará este objetivo y especificará nuevos objetivos a corto plazo? _____

Su Firma _____ Fecha _____

Firma de su amigo _____ Fecha _____