

METAS PERSONALES

Mis metas a corto plazo para los próximos tres meses:

1. *Ej. Hacer la compra yo solo/a*
- 2.
- 3.
- 4.

Mis metas a largo plazo en los próximos doce meses:

1. *Ej. Apuntarme a un deporte que nunca había practicado con anterioridad*
- 2.
- 3.
- 4.

METAS EN EL CUIDADO DE MI EPILEPSIA

Mis metas a corto plazo para los próximos tres meses:

1. *Ej. Tener una conversación abierta con mi médico sobre los efectos secundarios que estoy teniendo desde que tomo mi medicación.*
- 2.
- 3.
- 4.

Mis metas a largo plazo en los próximos doce meses:

1. *Ej. Vivir una vida normal con epilepsia*
- 2.
- 3.
- 4.

Recuerda que tus metas pueden evolucionar o cambiar a lo largo del tiempo. Piensa regularmente en tus prioridades, en lo que hayas conseguido y en tus deseos para el futuro.

