

Hábito Actual:

Anclas:

	¿Cómo me siento en ese momento? (respuesta)	¿Qué provoca ese sentimiento? (ancla)
Los 5 Sentidos (VISUAL, AUDITIVA, OLFATIVA, GUSTATIVA o CINESTÉSICA)		

Nuevo Hábito:

Estructuras:

	¿Cómo me quisiera sentir en ese momento? (respuesta)	¿Qué podría hacer para provocar ese sentimiento? (estructura)
Los 5 Sentidos (VISUAL, AUDITIVA, OLFATIVA, GUSTATIVA o CINESTÉSICA)		