**Día 1: El cambio empieza en ti, no es fácil pero sí posible**

* ¿Cuál es el primer cambio que te gustaría hacer con relación a la educación y relación con tu peque? Comprométete contigo a que lo conseguirás
* Piensa en una situación con tu peque o con tu pareja que lo hayas sentido como un ataque personal y utiliza la fórmula de quitar el ME de la frase, ¿Cómo lo ves ahora? ¿Qué podrías hacer ahora para reconducir esta situación?
* Piensa en 2 o 3 comportamientos que no soportes de tu peque y céntrate en las habilidades que le faltan por aprender para que ese comportamiento no se vuelva a dar, ¿Cuáles serían? ¿Cómo se las vas a enseñar?
* ¿Qué comportamiento o actitud de tu peque que no te gusta crees que está copiando de ti? (por ejemplo: grita cuando está enfadad@, yo también grito cuando lo estoy y lo ven)
* ¿Qué pequeñas cosas del día a día te hacen sentir bien? ¿Cuál o cuáles te comprometes a hacer todos los días para recargar tu batería o vaciar tu jarra y así poder actuar desde la calma?