Nombre_____
MBCIS # _____
Fecha _____

¿Está usted lista?

Marque en la línea de abajo en donde se encuentra usted, esta línea mide que tan preparada está usted para _____
_____.

0 = no está lista para cambiar
5 = puede ser que esté dispuesta a cambiar
10 = está realmente lista para cambiar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úsese para re evaluar solo a participantes que indican un incremento en su disposición para cambiar.

¿Qué ha pasado en su vida que le hace sentirse lista para hacer un cambio a un comportamiento saludable? _____
_____

Source: adultmeducation.com