



PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

CARDIAC
college



Crear nuevos hábitos saludables puede ayudarlo a controlar su salud, vivir más tiempo y sentirse mejor. Es más probable que tenga éxito si hace pequeños cambios, planes de acción semanales y reflexiona sobre estos planes cada semana.

Diario de reflexión

Responda las preguntas a continuación y piense en la semana pasada

1. ¿Qué salió bien con su plan de acción? ¿Qué estuvo bien?

2. ¿Qué no salió según lo planeado con su plan de acción? ¿Qué desafíos o problemas se le presentaron?

Si ha logrado su objetivo en su plan de acción semanal: ¡genial! Ahora haga un nuevo plan para la próxima semana para avanzar hacia su objetivo.

Si su plan de acción no se ha cumplido, no se preocupe. Esto es normal.

Aquí hay 6 pasos a seguir si las cosas no salen según lo planeado.

Pasos para resolver el problema

Describe el problema

¿Qué te impidió alcanzar tu objetivo?

Piense en otras formas de lograr su objetivo

Elige una idea

Elabore su próximo plan de acción

Vuelve a intentarlo si la idea inicial no funcionó

RECUERDA, UN PEQUEÑO CAMBIO
PARA DESARROLLAR UN HÁBITO SALUDABLE
ES UN GRAN PASO HACIA UNA MEJOR SALUD