



PEQUENAS MUDANÇAS PARA UMA SAÚDE MELHOR

CARDIAC
college



Criar novos hábitos saudáveis pode ajudá-lo a controlar sua saúde, viver mais e se sentir melhor. É mais provável que você tenha sucesso se fizer pequenas alterações, planos de ação semanais e refletir sobre estes planos a cada semana.

Diário de reflexão

Responda as perguntas abaixo e pense sobre a semana que passou

1. O que correu bem com seu plano de ação? O que foi bom?

2. O que não correu como planejado com o seu plano de ação? Que desafios ou problemas surgiram no seu caminho?

Se você alcançou seu objetivo do seu plano de ação semanal: ótimo! Agora faça um novo plano para a próxima semana para seguir em direção ao seu objetivo.

Se o seu plano de ação não foi alcançado, não se preocupe. Isto é normal.

Aqui estão 6 etapas a serem seguidas se as coisas não ocorram como planejado.

Passos para resolver o problema

Descreva o problema

O que impediu você de alcançar seu objetivo?

Pense sobre outras maneiras de alcançar seu objetivo

Escolha uma idéia

Construa seu próximo plano de ação

Tente novamente se a idéia inicial não deu certo

LEMBRE-SE, UMA PEQUENA MUDANÇA
PARA DESENVOLVER UM HÁBITO SAUDÁVEL
É UM GRANDE PASSO PARA UMA SAÚDE MELHOR