



¿Y si hablamos de
cambios de hábitos en
nuestra vida?

Es importante sentarnos a reflexionar en cómo estamos llevando esta nueva forma de vida.

A veces necesitamos pensar en algunos cambios que nos permitan mejorar nuestra rutina cotidiana.

Es muy importante atrevernos a cambiar, siempre y cuando ese cambio sea beneficioso.

Debemos saber que todo cambio de vida necesita de un esfuerzo extra.

Siempre estamos cambiando y ahora es momento de hacer un esfuerzo para sentirnos mejor.



¿Y cómo lo hacemos?

¡Vamos a
ver!



1.- CREER EN UNO MISMO: YO PUEDO CAMBIAR Y PUEDO AYUDAR A MI FAMILIA A CAMBIAR.

2.- RECONOCER QUÉ ES LO QUE QUIERO CAMBIAR: ESTO NO ME GUSTA - ESTO ME HACE DAÑO.

3.- PROPONER OBJETIVOS: HOY VOY A DESAYUNAR SANO - HOY HARÉ EJERCICIO EN EL LIVING.

4.- BUSCAR ESTRATEGIAS: HARÉ EJERCICIO A LAS 6 DE LA TARDE - TOMARÉ UN VASO DE AGUA CADA DOS HORAS.

5.- BUSCAR UN RECORDATORIO: PONDRÉ LA ALARMA CADA DOS HORAS - DEJARÉ UNA FRUTA AL ALCANCE DE MI VISTA.

6.- REGISTRA TUS AVANCES: ANÓTALOS EN UNA LIBRETA O EN UNA HOJA.

¡NUNCA
OLVIDES
RECOMPENSAR
TUS LOGROS!



PENSEMOS QUE:

1.- En este momento a todos nos ha impactado esta “nueva normalidad”. Todos estamos en proceso de adaptación.

2.- Pero debemos buscar formas de adaptarnos saludablemente.

3.- Después de un tiempo los nuevos hábitos se hacen costumbre y ya no se requiere de esfuerzo.

4.-Y lo mejor es que aprendemos nuevas formas; es decir, ampliamos nuestras estrategias y herramientas de vida.

¡Yo quiero cambiar!

¡Yo puedo cambiar!

¡Yo busco cómo cambiar!