

Establezca una meta

¿Ha estado pensando en hacer algo nuevo para mejorar su salud y bienestar? ¿Quizás ha intentado romper un hábito o adoptar uno nuevo y más saludable? Cambiar comportamientos puede ser un desafío. Establecer metas puede ayudar. Utilice esta hoja de trabajo para escribir una meta que pueda impulsar un cambio duradero.

Primero, piensa en algunas cosas que te gustaría hacer por tu salud y bienestar y escríbelas aquí:

A continuación, elija una cosa de las anteriores y establezca un objetivo:

Específico: Di exactamente lo que quieres hacer. Ejemplo: “Comer más verduras” es más específico que “comer sano”.

Medible: ¿Cómo podrá saber si va por buen camino? Ejemplo: “Comer verduras dos veces al día” le brinda un número que puede usar para medir su progreso.

Alcanzable: ¿Qué acción emprenderás para alcanzar la meta? Ejemplo: “Llenaré mi refrigerador de verduras para poder comerlas dos veces al día”

Relevante: el objetivo debe reflejar un objetivo más amplio y a largo plazo. Ejemplo: “Para que la alimentación saludable se convierta en un hábito, llenaré mi refrigerador con verduras para poder comerlas dos veces al día”.

Basado en el tiempo: Decide un marco temporal para la meta. Ejemplo: “Durante el próximo mes, llenaré mi refrigerador con verduras para poder comerlas dos veces al día y así hacer de la alimentación saludable un hábito”.

Por último, escribe aquí tu objetivo final:
