



La Salud es Importante



Dar prioridad a su salud. Desbloquear el tiempo en la agenda para reflexionar sobre la salud de cada uno. Ya se trate de 5 minutos por día en el almuerzo o una hora libre durante los fines de semana. Toma un tiempo para sentarse, respirar y pensar acerca de tu bienestar y los micro-objetivos que puedes establecer por vos mismo para ese día o para esa semana. La asignación de tiempo para centrarse en tus objetivos sólo pueden estar más cerca de hacerlos realidad.

Objetivos para lograr Cambios Saludables

“ Puede pasarnos que cuando nos planteamos algún cambio beneficioso para la salud, no sabemos por donde empezar o nos cuesta concentrarnos en algo en particular.

Un objetivo deseable puede ser, por ejemplo, “Bajar de peso” pero debemos pensarlo más en profundidad ya que este es un objetivo muy grande y difícil de alcanzar en un plazo corto (dependiendo del nivel de sobrepeso).

Si miramos un poco más de cerca podríamos elegir entre todas las estrategias para adelgazar: "Achicar el tamaño de la porción". Podríamos advertir que este objetivo aún es demasiado grande para alcanzarlo a corto plazo. Entonces podemos pensar en algo más pequeño: un micro-objetivo que forme parte de este "gran objetivo" y que podamos lograrlo en periodos más próximos. Por ejemplo: "Comprar envases más pequeños", "Comer solo hasta estar saciado", "Reducir mis porciones de pizza".

Para que un objetivo deje de ser una simple expresión de deseos y se convierta en realidad es necesario que establezca el plazo. Cuando ubicamos lo que pensamos hacer en el tiempo, lo percibimos como algo real y comienza a aclararse en nuestra mente el modo en que podemos obtener ese objetivo.

Además es conveniente preguntarse que confianza nos tenemos en alcanzar el éxito. Si lo que has elegido en primera instancia te parece muy difícil, intenta comenzar con algo más fácil. Buscar apoyo en familiares o amigos es muy importante mantener la confianza.



Sumando pequeños objetivos llegamos a metas mayores. Una vez obtenido el primer micro-objetivo, podemos elegir otro y así continuar avanzando poco a poco hasta llegar al gran objetivo final que en nuestro ejemplo sería "Bajar de peso". ”