

BUILDING HEALTHY HABITS



6 Ways to Promote Success!

1 Decide what is important to you

When creating a habit, focus on the value behind it. Think about the benefit instead of the outcome. For example, if your goal is to lose weight, think of the benefit of living a long, healthy life to spend more time with your kids or grandkids.

2 Keep your goal within reach

Keep the bar low to help set yourself up for success. You can slowly make your goal more challenging as you develop more skills.

3 Create a prompt that supports your goal

Choose a "cue" to help kickstart your new habit. Examples of cues are washing and cutting fruits and veggies at the beginning of the week for healthy snacks, packing your lunch for work the night before, or laying out gym clothes for the next day's workout.

4 Celebrate your success

Reward yourself for your accomplishments along the way. It is important to acknowledge the progress you make, and small rewards can help keep you motivated.



5 Be flexible

When you have strict goals, it can be easy to feel overwhelmed and want to quit. Focus on the reasons why you want to develop this habit, such as bettering yourself or relations with others.

6 Choose habits that manage emotions

It is important to manage internal triggers when working alongside others. Try developing a mantra that may help you in stressful situations: "They're doing their best."

*Adapted from Live Smart, "Good Habits 101: Six simple ways to develop feel-good practices."
by Kathleen McCleary.*

CONSTRUYENDO HÁBITOS SALUDABLES

¡Seis formas de promover el éxito!



1 Decide lo que es importante para ti

Al crear un hábito, concéntrese en el valor que hay detrás. Piense en el beneficio en lugar del resultado. Por ejemplo, si tu objetivo es perder peso, piensa en el beneficio de vivir una vida larga y saludable para pasar más tiempo con tus hijos o nietos.

2 Mantén tu objetivo al alcance

Mantenga el listón bajo para ayudar a prepararse para el éxito. Poco a poco puede hacer que su objetivo sea más desafiante a medida que desarrolla más habilidades.

3 Cree un aviso que respalde su objetivo

Elija una "señal" para ayudarlo a iniciar su nuevo hábito. Ejemplos de señales son lavar y cortar frutas y verduras al comienzo de la semana para obtener refrigerios saludables, empacar su almuerzo para el trabajo la noche anterior o preparar la ropa de gimnasia para el entrenamiento del día siguiente.

4 Celebre su éxito

Recompénsate por tus logros en el camino. Es importante reconocer el progreso que haces y las pequeñas recompensas pueden ayudarte a mantenerte motivado.



5 Se flexible

Cuando tiene objetivos estrictos, puede ser fácil sentirse abrumado y querer dejar de fumar. Concéntrate en la razón por la que quieres desarrollar este hábito, como mejorarte a ti mismo o las relaciones con los demás.

6 Elija hábitos que controlen las emociones

Es importante gestionar los factores desencadenantes internos cuando se trabaja con otros. Trate de desarrollar un mantra que pueda ayudarlo en situaciones estresantes: "Están haciendo lo mejor que pueden".

*Adaptado de Live Smart, "Good Habits 101: Six simple ways to develop feel-good practices."
by Kathleen McCleary.*