

Mis hábitos



HiperActiva

Actividad física & Bienestar Empresarial



de VIDA

Una guía para que construyas un estilo de vida más saludable de forma fácil.



DEFINE UN SOLO OBJETIVO SALUDABLE

Recuerda plantear tu objetivo desde tu identidad
¿Cómo quieres ser?

Ejemplo:

- Ser un lector frecuente
- Ser una persona activa, fuerte y con más energía

Escribelo aqui:

CREA UN SUPER PLAN PARA TI

Piensa en un plan, piensa en cada paso que te llevara a la persona que deseas transformarte. y haz que esos pasos sean muy sencillo de hacer.

Ejemplo: Elige un libro y Leer 5 paginas de un libro digital tres veces a la semana.

Escribes tus pasos

¡ HAZLO FÁCIL !

AGENDA UN ESPACIO DE TU RUTINA

El día tiene 24 horas, elige una hora donde puedas construir día a día la mejor versión de ti.

Ejemplo: los días lunes, miércoles y jueves a las 8:00 p.m. elijo leer

Mi horario es:

¿CÓMO Y EN DONDE VAS A RECORDAR TU OBJETIVO?

Si tienes estrategias para que tu objetivo sea más atractivo, más fácil lo vas a lograr, sé creativo recuerda que se vale siempre intentar ser mejor. No importa cuantas veces lo intentes, lo importante es que lo recuerdes siempre.

Ejemplo: colocar una foto donde estas leyendo en la pantalla principal de tu celular.

La mejor forma de recordar es:

¡ HAZLO FÁCIL !

¿COMO VAS A CELEBRAR CADA PEQUEÑO GRAN LOGRO?

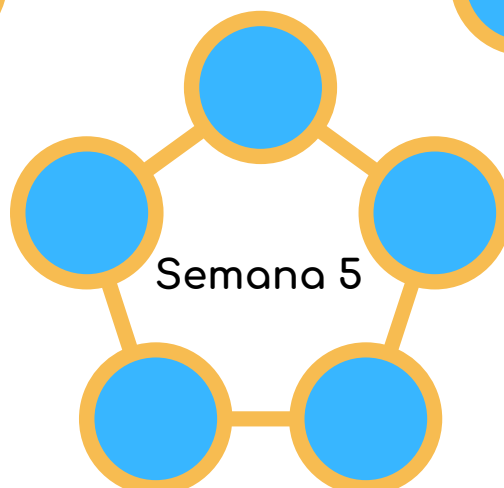
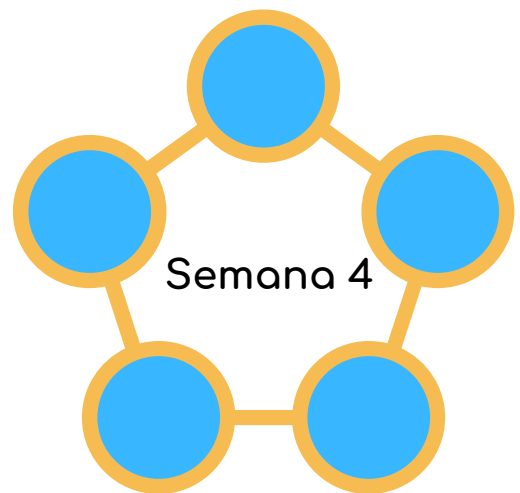
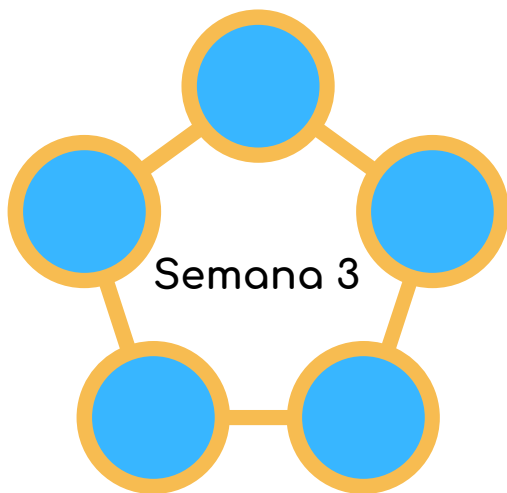
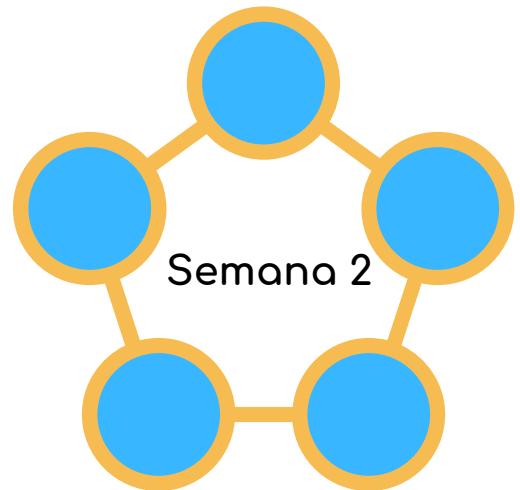
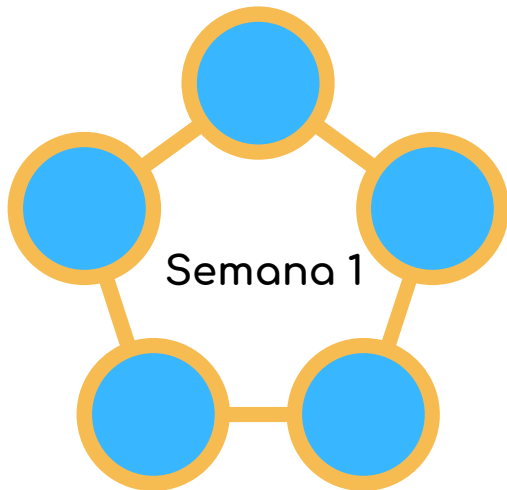
Cada logro merece una gran recompensa, celebra cada semana tus avances, no importa si nos pocos o muchos, SON TU AVANCES PARA SER LA PERSONA QUE DESEAS SER.

Ejemplo: Cada vez que supere una semana, me invitare a un helado delicioso.

Celebrare asi:

SIGUE TUS AVANCES

Cada vez que realices acciones para mejorar tu vida, rellena un círculo por semana



"Una acción repetida se vuelve un hábito, un hábito repetido se vuelve una costumbre y la práctica de una serie de costumbres se vuelve un estilo de vida"



HiperActiva

Actividad física & Bienestar Empresarial

**GRACIAS POR LLEGAR HASTA
AQUI, ES EL MEJOR ACTO DE
AMOR PROPIO.**