



Navegar sus emociones en torno al cambio

Es normal tener sentimientos encontrados cuando se trata de cambiar una conducta. Explorar sus emociones sobre el cambio puede ayudarle a decidir si vale la pena probar una nueva conducta.

Trabajar con sus sentimientos

Cambiar conductas como hacer más ejercicio, comer bien o controlar la presión arterial puede mejorar su salud y también puede causarle incertidumbre.

Use esta actividad para guiarse a través de sus emociones y lidiar con el cambio.



Mi comportamiento actual funciona para mí porque:



Qué podría salir mal si intento cambiar:



Qué podría suceder si no intento cambiar:



Lo más difícil del cambio podría ser:



Háblelo

Su equipo de cuidados está aquí para ayudarle cuando lo necesite. Hablar con alguien en quien confíe, como un amigo o familiar, también puede ayudar.