

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.

CREANDO HÁBITOS SALUDABLES

¡6 maneras de fomentar el éxito!



1 Decide qué es importante para ti.

Al crear un hábito, concéntrate en el valor que aporta. Piensa en el beneficio, no en el resultado. Por ejemplo, si tu objetivo es bajar de peso, piensa en el beneficio de vivir una vida larga y saludable para poder pasar más tiempo con tus hijos o nietos.

2 Mantén tu objetivo a tu alcance.

Para facilitar tu éxito, empieza con metas modestas. A medida que desarrolles más habilidades, podrás ir aumentando gradualmente el nivel de exigencia de tu objetivo.

3 Crea una consigna que respalde tu objetivo.

Elige una señal que te ayude a poner en marcha tu nuevo hábito. Algunos ejemplos son lavar y cortar frutas y verduras al principio de la semana para tener tentempiés saludables, preparar el almuerzo para el trabajo la noche anterior o dejar lista la ropa de gimnasio para el entrenamiento del día siguiente.



4 Celebra tu éxito.

Recompénsate por tus logros a lo largo del camino. Es importante reconocer el progreso que haces, y las pequeñas recompensas pueden ayudarte a mantener la motivación.

5 Sé flexible.

Cuando tienes metas estrictas, es fácil sentirse abrumado y querer abandonar. Concéntrate en las razones por las que quieres desarrollar este hábito, como superarte a ti mismo o mejorar tus relaciones con los demás.

6 Elige hábitos que te ayuden a gestionar tus emociones.

Es importante controlar los factores desencadenantes internos al trabajar con otras personas. Intenta crear un mantra que te ayude en situaciones de estrés: "Están haciendo lo mejor que pueden".

Adaptado de Live Smart, "Buenos Hábitos 101: Seis maneras sencillas de desarrollar prácticas que nos hagan sentir bien", de Kathleen McCleary.