

# PLANIFICAR SU RUTINA

## ¿CUÁLES SON LAS COSAS QUE QUIERE QUE FORMEN PARTE DE SU RUTINA?

Ejemplos: ejercicio, lectura, tiempo de calidad con mis hijos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## ¿QUÉ ES LO QUE SE INTERPONE EN EL CAMINO PARA LOGRAR SUS METAS O TAREAS MENCIONADAS?

Ejemplos: trabajar horas extra, necesitar lentes nuevos, estar demasiado cansado

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## ¿QUÉ COSAS PUEDE HACER PARA SUPERAR LOS IMPEDIMENTOS QUE INDICÓ EN EL CUADRO DE LA IZQUIERDA?

Ejemplos: empezar con una caminata de 30 minutos, ir a dormir más temprano

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Use este calendario para establecer las cosas que puede cambiar e incorporar en su agenda. El calendario puede incluir cosas específicas que desea incorporar a su rutina (como un ejercicio específico), o cambios que necesita hacer para reducir los impedimentos (como acostarse temprano). Utilice la columna de apoyo para pensar en personas o cosas a las que puede recurrir para ayudarlo a lograr sus objetivos.

ACTIVIDAD	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	RESPALDO

## ¿CÓMO PUEDE RECOMPENSARSE POR HABER INCORPORADO NUEVAS ACTIVIDADES A SU RUTINA? Ejemplo: si camino durante 30 minutos, 3 veces por semana durante 2 semanas, puedo darme el gusto de cenar afuera.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_