



Plan de salud y bienestar

Utilice la siguiente actividad para trazar un mapa de dónde se encuentra en temas relacionados con la salud, como nutrición, ejercicio, descanso y bienestar, y dónde le gustaría estar, incluidos los obstáculos que se interponen en su camino y cómo podría superarlos.

Paso 1: Identifique sus líneas de salida y de meta, es decir, dónde se encuentra ahora y dónde le gustaría estar.

Paso 2: Piense en los obstáculos* que se interpusieron en su camino en el pasado o que podrían interponerse en su camino ahora.

Paso 3: ¡Piense algunas ideas para sortear esos obstáculos de manera eficaz y que pueda alcanzar esa línea de meta!

Línea de salida: ¿Dónde está ahora? (Haga doble clic en el cuadro para ingresar texto)

Obstáculo:

Desvío:

Obstáculo:

Desvío:

Obstáculo:

Desvío:

Línea de meta: ¿Dónde le gustaría estar?

* Obstáculos comunes: miedo al fracaso, inseguridad, inconveniencia, indiferencia, complacencia, baja prioridad, mala ubicación, malas horas, prioridades contrapuestas o falta de: dinero, tiempo, energía, motivación, conocimiento, amigos/apoyo, etc.