



## Cambios en mi Vida

En los espacios provistos, indique los tipos de cambios que le gustaría hacer en su vida para ayudar a disminuir el estrés. Sea lo más específico posible.

### HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA:

Dieta: \_\_\_\_\_

Ejercicio: \_\_\_\_\_

Dormir: \_\_\_\_\_

Relajación: \_\_\_\_\_

### ENFOQUES DE SITUACIONES:

Manejo del Tiempo: \_\_\_\_\_

Administración del Dinero: \_\_\_\_\_

Asertividad: \_\_\_\_\_

Habilidades y Estrategias para resolver problemas: \_\_\_\_\_

### MANERAS DE PENSAR:

Expectativas Realistas: \_\_\_\_\_

Sentido del Humor: \_\_\_\_\_

Sistema de Apoyo: \_\_\_\_\_

Pensamiento Positivo: \_\_\_\_\_

Desafía el Pensamiento Negativo: \_\_\_\_\_

### OTROS CAMBIOS:

---

---

---

---

## Mis Objetivos de Calidad de Vida

Comience a establecer metas a corto, mediano y largo plazo que mejorarán su calidad de vida. Asegúrese de consultar su definición personal de calidad de vida. Incluya los elementos mejor calificados para tener el mayor impacto. Un objetivo físico a corto plazo podría ser “llamar a mi médico para obtener nuevos medicamentos para las náuseas.” Un objetivo a mediano plazo para las náuseas podría ser “desarrollar una lista de compras y un menú contra las náuseas para mi hija que cocina todo.” Un objetivo a largo plazo podría ser “terminar un programa para disminuir los efectos al olor de la carne.”

	Término Corto	Término Medio	A Largo Plazo
Física/Práctico			
Salud Mental			
Social			
Espiritual			

## Metas de Comportamiento para la Semana

**Goal #1**

---

---

**Goal #2**

---

---

**Goal #3**

---

---

**Goal #4**

---

---

**Goal #5**

---

---