

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
