

Potty Pointers

Propóngaselo!



Propóngase mejorar la salud e incrementar el bienestar. Piense en positivo. Tenga en cuenta sus fortalezas y éxitos. Desafíe las influencias negativas que lo rodean. Convéncase usted mismo diciendo “Yo puedo” y “Yo lo haré.” Cambie su vida para visualizar lo que quiere lograr.

- Tómese un tiempo para visualizarse a usted mismo haciendo cambios de comportamiento para mejorar la salud o incrementar el bienestar.
- Escriba “Lo haré” para describir cada cambio de comportamiento. “Incrementaré mis ahorros de jubilación un 3%.”
- Hable sobre comportamientos positivos en tiempo presente y sobre comportamientos negativos en tiempo pasado. “Solía ser un adicto a la televisión.” “Me encanta hacer ejercicios con regularidad.”
- Reconozca los comportamientos positivos de salud y bienestar actuales que pudo lograr.

Tener una actitud positiva puede hacer sus sueños realidad. Los investigadores identificaron estrategias comprobadas de cambio de comportamiento que se pueden aplicar para lograr los objetivos financieros personales y de salud.



Conozca más estrategias para alcanzar el éxito con Small Steps to Health and Wealth™

- Visite nuestro sitio web en arfamilies.org
- Likes Arkansas Saves en Facebook
- Siga a la Dra. Laura Connerly en Twitter



UofA **DIVISION OF AGRICULTURE**
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System