



CONSTRUYENDO MEJORES HÁBITOS: PEQUEÑOS PASOS PARA GRANDES CAMBIOS



▶ EMPIEZA EN PEQUEÑO

Los grandes cambios pueden sentirse abrumadores, pero los pasos pequeños y constantes se suman con el tiempo. Elige un hábito en el que enfocarte—como beber más agua o caminar después del almuerzo—y deja que crezca de forma natural.

▶ SUMA NUEVOS HÁBITOS

Una de las formas más fáciles de crear un hábito es conectarlo con algo que ya haces. Por ejemplo, estírate después de cepillarte los dientes o escribe una nota de gratitud después del café de la mañana. Vincular hábitos hace que se mantengan.



▶ MANTENLO SIMPLE

Los mejores hábitos son fáciles de seguir. Divide tus metas en pasos pequeños para que encajen en tu vida. Acciones simples—como preparar el almuerzo de mañana esta noche—te ayudan a mantener la constancia y evitar el agotamiento.



CONSTRUYENDO MEJORES HÁBITOS: PEQUEÑOS PASOS PARA GRANDES CAMBIOS



► LLEVA UN REGISTRO DE TU PROGRESO

Ver tu progreso aumenta la motivación. Usa un diario, una aplicación o un calendario para registrar tus hábitos. Incluso una simple marca de verificación puede recordarte lo lejos que has llegado y ayudarte a seguir avanzando.

► CELEBRA LOS PEQUEÑOS LOGROS

Cada paso cuenta. Celebra tus avances, sin importar lo pequeños que parezcan. Reconocer tus logros genera impulso y hace que tus nuevos hábitos se sientan gratificantes en lugar de obligaciones.



► TEN PACIENCIA

Los hábitos no se forman de la noche a la mañana. Date tiempo, espera tropiezos y sigue adelante. La constancia importa más que la perfección: el progreso es lo que construye un cambio duradero.

CÓMO BREE HEALTH PUEDE AYUDAR

Bree Health ofrece apoyo confidencial, coaching y recursos de bienestar para ayudarte a crear rutinas saludables y mantenerlas. Inicia sesión a través de la aplicación móvil de Bree Health o visítanos en línea para explorar tus beneficios.