



PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS: CREANDO IMPULSO EN LA VIDA DIARIA



► **COMIENZA POCO A POCO**

Los grandes cambios no ocurren de la noche a la mañana. Enfocarte en pasos pequeños y manejables hace que sea más fácil generar impulso sin sentirte abrumado. La constancia con el tiempo crea un progreso que se siente sostenible y realista.

► **ENFÓCATE EN UN SOLO CAMBIO**

Intentar cambiar todo al mismo tiempo puede generar frustración. En su lugar, elige un área en la que enfocarte y dedícale tu atención. Los cambios pequeños e intencionales son más fáciles de mantener y a menudo conducen a resultados más grandes con el tiempo.



► **REVISA TU ENERGÍA**

Tu energía puede cambiar a lo largo del día y con el tiempo. Tomarte un momento para notar cómo te sientes puede ayudarte a ajustar tu ritmo, recargar cuando sea necesario y mantenerte más en sintonía con lo que tu mente y tu cuerpo necesitan.



PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS: CREANDO IMPULSO EN LA VIDA DIARIA



► SÉ AMABLE CONTIGO MISMO

El progreso no siempre es lineal. Habrá días en los que todo se sienta más fácil y otros en los que no. Practicar la autocompasión te ayuda a mantenerte motivado y evita que los pequeños contratiempos se conviertan en obstáculos mayores.

► CAMBIA TU MENTALIDAD

La forma en que piensas sobre el cambio puede influir en cómo lo experimentas. Ver los desafíos como parte del proceso, en lugar de algo que evitar, puede ayudarte a mantenerte resiliente y abierto al crecimiento.



► MANTENTE CONECTADO

El cambio no tiene que suceder en aislamiento. Mantenerse conectado con los demás—ya sea a través de conversaciones, apoyo o experiencias compartidas—puede ayudarte a mantenerte motivado y enfocado en el camino.

CÓMO BREE HEALTH PUEDE AYUDAR

Bree Health ofrece apoyo confidencial, coaching y recursos de bienestar para respaldar tu bienestar mental. Inicia sesión a través de la aplicación móvil de Bree Health o visítanos en línea en cualquier momento para conectarte con la atención que se adapte a tus necesidades.