Tú eres la llave.
Vive en Balance

Estrategias efectivas para formar hábitos en cualquier momento

Descubre cómo establecer y mantener nuevos hábitos.

La clave para el cambio está en tus manos.

1 ROMPIENDO EL MITO DEL AÑO NUEVO

Los cambios pueden comenzar en **cualquier momento**. Si estás preparado y motivado, no es necesario esperar un momento específico.

2 CÓMO FUNCIONA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS

Los hábitos se forman a través de la **repetición constante**. Inicia con **pasos pequeños**, evita la sobrecarga y fomenta la **consistencia**.

3 ESTRATEGIAS PARA INICIAR Y MANTENER HÁBITOS

Define tu **propósito** identificando el "por qué", establece un **plan** claro definiendo cuándo y cómo comenzarás y, sobre todo, hazlo **realista** dividiendo tu meta en pasos alcanzables y medibles.

4 CÓMO SUPERAR OBSTÁCULOS COMUNES

La **constancia** es la clave. No te frustres si no es perfecto. Aprende a **adaptarte** para ajustar tu enfoque si algo no está funcionando.

5 CELEBRACIÓN DE LOGROS

Refuerza tu motivación premiándote por cada **avance** que veas, por muy pequeño que sea. **Reconócete** y valora tu **esfuerzo**.

Utiliza tu Mapa del Bienestar en donde podrás encontrar lugares recreativos cerca de ti para incentivar tus hábitos saludables.

SECOBAL · GNP Seguros · Profuturo · Valores Mexicanos · Peñoles · Fresnillo · El Palacio de Hierro · TANE México 1942 · ElectroBal · AgroBAL · GTI Grupo Taurino Internacional · Fundación Alberto Baillères · ITAM · ARBAL · AEROVICS Servicios Aéreos