

Potty Pointers

Fije una fecha y comience



Los cambios exitosos de conducta requieren un compromiso firme y un plan de acción. Usted puede mejorar su salud e incrementar su patrimonio, pero tiene que comprometerse a actuar.

¿Qué le impide trabajar para alcanzar sus objetivos? Es fácil buscar excusas. No se predisponga al fracaso antes de comenzar. Pruebe con estos pasos para vencer la falta de resolución:

1. Escriba sus objetivos. Considere mejorar su calidad de vida. ¿Qué le parece? ¿Qué quiere o necesita hacer para lograr una salud óptima? ¿Dónde quiere que se ubiquen sus finanzas personales?

2. Identifique los pasos a seguir. Piense como mínimo cinco acciones que puede realizar la mayoría de los días de la semana. Las acciones relativas a la salud incluyen comer más cereales integrales, aumentar la cantidad de ejercicio o disminuir las calorías. Las acciones relativas al patrimonio incluyen ahorrar para la jubilación o aumentar los pagos de su tarjeta de crédito. Realice una lista por escrito.

3. Fije una fecha para comenzar. La fijación de una fecha lo ayudará a asumir un compromiso fuerte respecto de sus objetivos.



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