

Nombre _____

¿Para qué está listo ahora?

Use esta hoja de trabajo para que le ayude a elegir una meta de estilo de vida saludable en la que esté listo para trabajar.

1

REDUZCA SUS INQUIETUDES

¿Cuáles son sus inquietudes de salud más importantes?

A _____ B _____
C _____ D _____

¿En qué inquietud está más listo, dispuesto y preparado para trabajar AHORA?

Anote en la regla la letra de cada inquietud en el número que indique que tan listo se siente para trabajar en ella ahora mismo.



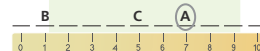
No está listo

No está seguro

Está listo

Encierra en un círculo la inquietud que ha marcado más a la derecha.
Elija a trabajar en esta inquietud.

Ejemplo:



2

REDUZCA SUS CONDUCTAS

¿Qué conductas o acciones específicas le ayudarían con esta inquietud?

Hable con sus proveedores de cuidados de la salud para obtener ideas sobre lo que se ha demostrado que ayuda más.

¿En qué conducta o acción está más listo, dispuesto y preparado para trabajar AHORA?

Use la regla de nuevo.



No está listo

No está seguro

Está listo

Establezca su meta en torno a la conducta o acción para la cual usted esté más listo.

3

ESTABLEZCA SU META

Mi meta: _____

Ahora haga un Plan de Acción que le ayude a cumplir su meta.



Cr PIn50054

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

