5 pasos para pasar de la intención a la acción

Elige un cambio que quepa en tu semana.

PASO 1

Marca «Esta soy yo»

Marca las frases que se parezcan a un día normal para ti.

COMIDAS A DESHORAS

- [ ] Hoy salí del trabajo sin tiempo para comer. A las 16:00 me tomé un pincho de tortilla y seguí con el día.
- [ ] Voy tirando con un café y, cuando por fin paro a comer, elijo lo primero que encuentro.

DESCANSO Y RUTINA NOCTURNA

- [ ] A las 22:00 me voy a la cama. Acabo de cenar una hamburguesa con Coca-Cola.
- [ ] Me meto en la cama a buena hora, pero sigo mirando el móvil y se me hace tarde.

MOVIMIENTO EN EL DÍA A DÍA

- [ ] Me levanto de la cama, voy al trabajo y al volver me siento en el sofá. Ese es casi todo mi movimiento del día.
- [ ] Llevo semanas diciendo que el lunes empiezo a hacer ejercicio. Cuando llega el lunes, lo vuelvo a aplazar.

Si marcaste varias, elige una para empezar en la página siguiente.

PASO 2

Elige una sola prioridad

De las escenas que marcaste, quédate con una que se repita y que puedas trabajar esta semana. Elige su opción.

- [ ] Quiero tener una comida prevista para los días de trabajo.
- [ ] Quiero preparar con más calma el momento de acostarme.
- [ ] Quiero moverme un poco más durante el día.

PASO 3

Ponle un momento a tu acción

Elige una acción de tu prioridad. Activa un recordatorio para probarla en tres días de esta semana.

COMIDAS

- [ ] La víspera de un día de trabajo, al recoger la cena, dejaré preparado un bocadillo o un táper para llevar.

DESCANSO

- [ ] Al ponerme el pijama, dejaré el móvil cargando lejos de la cama.

MOVIMIENTO

- [ ] Al salir del trabajo, caminaré 5 minutos antes de volver a casa.

PASO 4

Ten a mano un plan B

Elige la alternativa de tu prioridad para los días en que el plan se complique.

- ☐ Si salgo sin comida, pondré una alarma para mi pausa y usaré ese rato para comprar algo de comer cerca del trabajo.
- ☐ Si necesito tener el móvil cerca, lo dejaré boca abajo en la mesita al meterme en la cama.
- ☐ Si salgo con prisa, caminaré 2 minutos al llegar a casa.

PASO 5

Revisa y ajusta al día 7

Marca los días en que hiciste tu acción o tu plan B. Al terminar la semana, elige cómo quieres continuar.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Día 1	**Día 2**	**Día 3**	**Día 4**	**Día 5**	**Día 6**	**Día 7**

- ☐ Me encajó. La repito la próxima semana.
- ☐ Me costó acordarme. La vinculo a otro momento fijo del día.
- ☐ Me costó hacerla. Empiezo por la versión del plan B.

Tu primer cambio empieza esta semana.

Si quieres seguir practicando, guarda esta guía y vuelve a usarla con otra escena cuando tu primera acción ya te resulte fácil.

Guía educativa de hábitos. Para recomendaciones adaptadas a tu salud, consulta con tu profesional sanitario.