ENCUENTRA TU PORQUÉ

Enero

HealthCheck360 @HealthCheck360

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				1 **¡Feliz Año Nuevo!**	**2** **Establece una meta SMART** Define objetivos SMART: Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con Tiempo definido, para mantenerlos claros y alcanzables.	**3** **¡Da más pasos!** Incluye pasos adicionales dando una caminata rápida de 10 minutos durante tu descanso. Apunta a 6,000 pasos diarios. Si alcanzas esa meta, ¡desafíate a llegar a 8,000 o incluso 10,000!
4 **Corto y largo plazo** Crea equilibrio estableciendo metas a corto y largo plazo. Los objetivos a corto plazo te dan logros rápidos, mientras que los de largo plazo te mantienen enfocado en la visión general.	**5** **Lunes consciente** Tómate un momento para realizar actividades que lleven tu atención al presente, como respiración profunda o meditación.	**6** **Cuando conoces tu porqué, conocerás tu camino.**	**7** **Webinar de Coaching** ¡Únete a nuestro webinar gratuito HOY para descubrir tu propósito y establecer metas significativas!	**8** **¡Ejercita tu mente!** Después de un buen entrenamiento físico, ejercita también tu mente. Haz un rompecabezas, lee un libro o retoma un instrumento para mejorar tu salud cerebral.	**9** **Come con color** ¡Agrega un arcoíris a tu plato! Incluir una variedad de colores asegura que cumplas tus metas de frutas y verduras.	**10** **Bienestar de fin de semana** Mejora tu bienestar con ejercicio regular—¡y no lo omitas los fines de semana! Mantén la constancia disfrutando una caminata con familiares o amigos.
11 **Valores fundamentales** Escribe algunos valores que sean importantes para ti. ¿Cuáles de tus metas se alinean con ellos?	**12** **Nuevo comienzo** Dedica 5 minutos a ordenar tu escritorio y crear una lista de tareas. Esta acción simple puede marcar un tono positivo para tu jornada laboral.	**13** **Crea un presupuesto** El bienestar financiero es clave para una vida equilibrada. Llevar un control de tu presupuesto puede darte mayor flexibilidad cada semana.	**14** **¡Olvida el ascensor!** ¡Hoy es el Día Nacional de Usar las Escaleras! Haz un poco de cardio extra evitando el ascensor.	**15** **Revisión a mitad de mes** ¿Cómo van tus metas de enero? Ajusta lo necesario para terminar el mes con fuerza.	**16** **Boletín** Nuestro boletín Live Well, Work Well de enero está listo para ti en nuestro blog	**17** **Nota lo que te energiza** Presta atención a las actividades que te hacen sentir emocionado o realizado. ¿Cómo puedes incluir más de eso en tus metas?
18 **¡Únete a la diversión!** Sigue a HealthCheck360 en redes sociales para más inspiración diaria y consejos motivadores	**19** **Día de Martin Luther King Jr.**	**20** **Despeja tu espacio** El desorden puede generar estrés innecesario. Dedica tiempo esta semana a organizar un cajón o armario y disfruta la sensación de un nuevo comienzo.	**21** **Hora de hidratarte** Reemplaza tu bebida con cafeína del mediodía por un vaso de agua. Para darle variedad, agrega fruta como limón para un sabor fresco.	**22** **Muestra gratitud** ¿Algún compañero te ha dado una mano recientemente? Demuestra tu agradecimiento enviándole un correo o nota de agradecimiento por su apoyo.	**23** **Visualiza tus metas** Crea un tablero de visión para ver tus objetivos con claridad. Esto te ayuda a mantenerte motivado y enfocado en lo que deseas lograr.	**24** **Define tu éxito** Escribe cómo se ve el éxito para TI—no para la sociedad. ¿Tus metas reflejan esa definición?
25 **Planifica tus comidas** La planificación es clave para alcanzar tus objetivos de salud. Dedica tiempo hoy a organizar tus comidas para la semana.	**26** **Nunca faltes el lunes** ¡Tómate 30 minutos hoy para moverte! Ya sea una caminata refrescante o tu rutina favorita, dedica tiempo para energizar tu cuerpo.	**27** **Haz que cuente** ¿Qué puedes hacer hoy para mejorar el mañana? Planea una comida saludable, agenda tus entrenamientos y bebe suficiente agua.	**28** **La claridad de propósito te da dirección; sin ella, solo estás a la deriva.**	**29** **Prueba algo nuevo** A veces la claridad llega con la acción. Experimenta cosas nuevas, haz voluntariado o participa en proyectos que te interesen.	**30** **Mantente responsable** Comparte tus metas con alguien de confianza. Las revisiones regulares pueden mantenerte motivado y ayudarte a seguir en el camino.	**31** **Celebra tus logros** Celebra tu progreso cada día, sin importar cuán pequeño sea. Luego, revisa tus metas y asegúrate de que reflejen tu verdadero "porqué".

Visita nuestro blog para mantenerte al día con las últimas novedades de HealthCheck360.