

Celebrar cuando cumple con su plan hace que sea más probable que mantenga sus nuevos hábitos y alcance sus metas.

¿Por qué celebrar?

- Piense en celebrar como una pequeña manera de decir "¡Soy increíble!" Experimentar una emoción positiva después de hacer un nuevo hábito puede ayudar a que se mantenga. Esta pequeña celebración puede ser una alegría rápida, escuchar tu canción favorita, chocar los cinco o algo que te haga sentir bien.
- Reconocer el trabajo que está realizando hará que sea más fácil cumplir con su plan y obtener los resultados que desea.
- Trate de celebrar pequeños hábitos (como cada vez que come una verdura o hace ejercicio), así como una celebración más grande después de alcanzar objetivos a largo plazo.

¿Como celebrar?

- Planifica una pequeña acción que puedas hacer cada vez que hagas tu hábito y luego una celebración más grande cuando alcances una meta a largo plazo para que tengas algo divertido que esperar. Nota: Evite las recompensas de comida.
- Planifique con anticipación. Planificar sus recompensas con anticipación puede hacer que sea más divertido cumplir con su plan y puede ser emocionante tener algo divertido que esperar.

Desarrollar cualquier nuevo hábito requiere práctica.

- No espere alcanzar su meta el 100% del tiempo.
- Busque el progreso. Tal vez antes no comías frutas ni verduras, pero ahora comes 2 porciones (pero no llegas a tu meta de 4 porciones). ¡Eso sigue siendo un progreso!
- Piensa en practicar hábitos como practicar un nuevo deporte o levantar pesas. ¡Toma tiempo! Cuanto más lo hagas (y te celebres a ti mismo), más fácil será.

