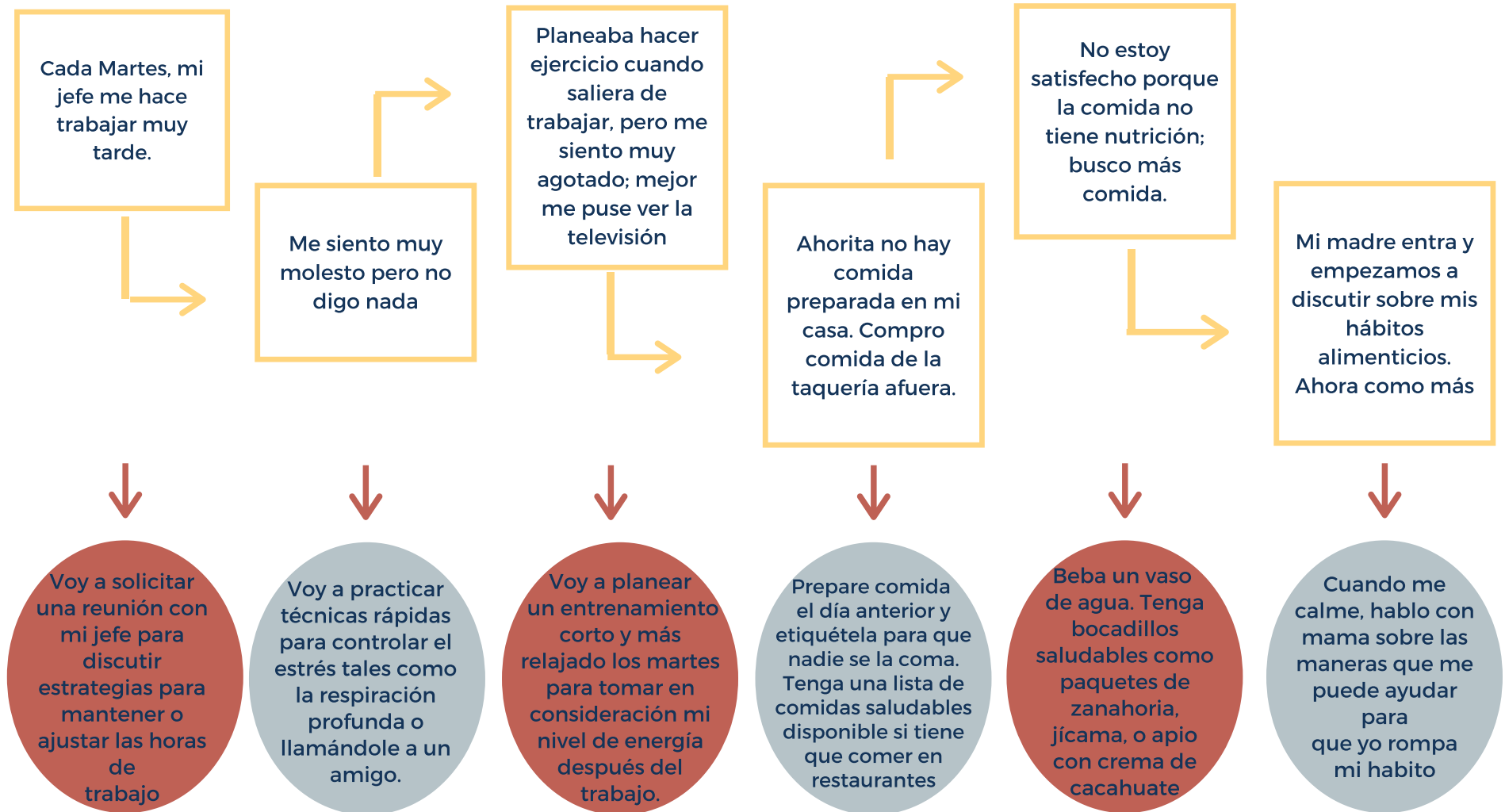


¿Yo hice eso? : Rompiendo Malas Costumbres

Tratando de romper un mal hábito puede ser abrumador si se piensa todo a la vez. En vez de pensar en todo al mismo tiempo, piensa en los pasos individuales que conducen a la costumbre. De allí, usted puede imaginar diferentes maneras en cada paso para evitar el mal hábito. Este ejemplo muestra una serie de eventos que conducen a que uno coma demasiado por estrés y algunas maneras que usted puede lo puede prevenir en cada paso:

Ejemplo: Comiendo por culpa del estrés



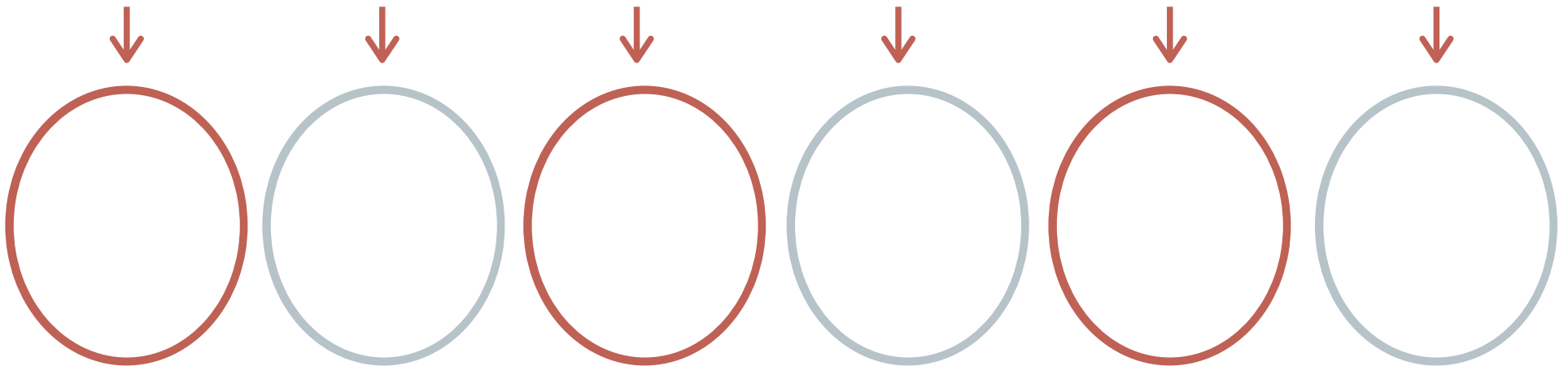
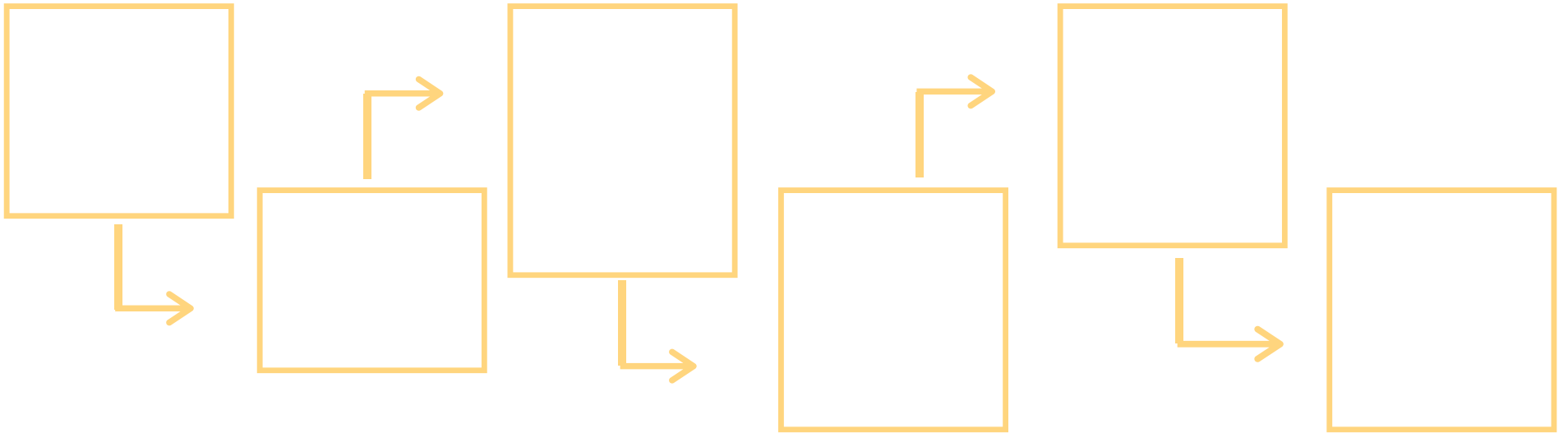
Ejemplos para descarrilar el hábito

Copyright 2019 University of Southern California. All rights reserved.

¿No hice eso? : Rompiendo Malas Costumbres

(Direcciones): Piense en un hábito que desea romper. Anote la secuencia de eventos que ocurre antes y después de la costumbre. Después, piense en cómo podría evitar que suceda el hábito en cada paso.

Me costumbre:



Ejemplos para descarrilar el hábito