



sobre seguridad

6 pasos para cambiar los hábitos

1. Identifica las señales algo tiene que desencadenar un hábito ! cualquier cosa puede ser una señal. "al #e\$ el estrés hace que seleCuace3.03706(f)0.4442(io4(b%b) -1379217(d) -2.77823(e) -1.2229() -2.9636(h

- ¿Cuál es un hábito que te ha costado adoptar?
- ¿Qué paso de este proceso te parece más intimidante?