

Instructions

Piense en un comportamiento específico que desee desarrollar para mejorar su migraña. Luego, identifique su etapa de preparación para realizar ese cambio ahora y siga la recomendación. Puede usar su prueba gratuita de dos semanas de la aplicación Ctrl M Health para continuar con su progreso. Visite: ctrlmhealth.com/app

Pre-contemplación: No está listo para realizar el cambio

Recomendación: Escriba una lista pro y contra de los beneficios y las desventajas de realizar el cambio de estilo de vida. Piense tanto a corto como a largo plazo. Revíselo con sus proveedores u otras personas con migraña. Luego, decida si vale la pena hacer este cambio de estilo de vida.

Continuar su progreso: En la aplicación, lea o escuche nuestros módulos, que explican **por qué, qué y cómo** cada cambio de estilo de vida es importante para la migraña.

Contemplación: Pensando en hacer el cambio

Recomendación: Tómese un momento para imaginar cómo se verá y se sentirá después de haber realizado el cambio. ¿Qué le permite hacer? ¿Cómo se siente? La visualización es una herramienta poderosa para el cambio porque el cerebro la ve como real.

Continuar su progreso: Complete nuestra **Visualización de Salud Ideal** al menos dos veces esta semana para desarrollar su motivación.

Preparación: Preparación para realizar el cambio

Recomendación: Escriba sus objetivos y los pasos de acción relacionados. El acto de escribir metas hace que el cerebro se dé cuenta y comience a orientarse hacia los próximos pasos.

Continuar su progreso: Complete nuestra actividad de **Establecer un Objetivo de Alcance**, que tiene todos los ingredientes que conforman un plan de acción exitoso.

Acción: Ya está haciendo el cambio

Recomendación: Realice un seguimiento de su progreso. Luego, considere qué está funcionando y qué no. ¿Qué necesita ajustarse? Asegúrese de recompensarse por cada pequeño paso de acción que realice.

Continuar su progreso: Complete nuestra actividad de **Seguimiento de Hábitos**, que le ayudará a convertir sus nuevos hábitos saludables en rutinas duraderas.

Mantenimiento: Mantener su progreso

Recomendación: ¡Manténgalo interesante! Ahora que está acostumbrado a sus nuevos comportamientos de estilo de vida, incluya variedad para mantener su motivación.

Continuar su progreso: Nuestra aplicación tiene más de 130 actividades para brindar variedad y mantenerlo motivado. Le animamos a *explorar* y a *incursionar* en nuevas actividades. ¡Póngase como meta probar al menos una nueva actividad cada semana para mantener su impulso!

Hay avances por delante. Regístrese para su prueba gratuita de la aplicación de 2 semanas para probar estas actividades y más en ctrlmhealth.com.

