

# CAMBIOS VITALES DESPUES DE LOS 60

## NAVEGANDO LOS CAMBIOS CON CONFIANZA

### Facilita el cambio

- Aceptar la realidad y constancia del cambio
- Honrar lo vivido y lo aprendido.
- Manejo realista de expectativas

### GUIA RESET para manejar cambios

1. **Revisa** tus circunstancias y necesidades:  
¿Qué es lo más valioso para ti en este momento de tu vida?
2. **Entiende** tus sentimientos y propósito:  
¿Por qué es importante? ¿Que deseas cuidar o lograr?
3. **Señala** obstáculos. Reconoce con calma apegos y amenazas:  
¿Qué te temores o limitaciones sientes que te frenan?
4. **Explora** tus fortalezas y apoyo. Recuerda todo lo que has superado:  
¿Qué te ha ayudado antes? ¿Con quién puedes contar ahora?
5. **Traza** un plan sencillo y realista. Define pequeños pasos:  
¿Qué vas hacer, como lo vas a lograr?



### ¿Qué te gustaría hacer?

- Cultivar una actitud
- Renovar valores y el propósito
- Probar o aprender algo nuevo
- Crear un nuevo hábito

Recuerda, lo importante es hacer lo que te hace sentido y te da bienestar.