



## Escribir Su Plan Personal de Salud



- Alimentación:
  - ¿Cuántas frutas y verduras como al día?
  - ¿Hay alguna cosa que coma en cantidad excesiva o demasiado a menudo?
  
- Movimiento:
  - ¿Qué actividades me gusta hacer?
  - En un mundo ideal ¿Cómo encajarían en mi vida?
  
- Estilo de vida:
  - ¿Hay alguna sustancia que consumo o algún hábito que realizo demasiado a menudo y que tendría dificultad para dejar?
  - ¿Hay alguna relación personal que necesita mi atención ahora mismo?
  
- Mente-Cuerpo
  - ¿Cuáles son ahora mismo las dos principales fuentes de estrés en mi vida (1 y 2)?
  - ¿Cuáles son ahora mismo las dos principales fuentes de risa y alegría en mi vida (1 y 2)?
  
- Sentido y propósito
  - ¿Cuáles son mis fuentes de sentido, esperanza, fortaleza, paz, amor y conexión?
  - ¿Cómo afecta esto al tipo de medicina que quiero practicar?

Este folleto fue traducido del inglés al español gracias al amable y diligente esfuerzo de Fernando Alvarez-Ude Cotera, MD, ex jefe de la Unidad de Nefrología del Hospital General de Segovia, España, y editado por la Doctora Patricia Téllez-Girón, Catedrática del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Wisconsin-Madison. *Posted July 2014*

[www.amsa.org/healingthehealer/index.cfm?secure=yes](http://www.amsa.org/healingthehealer/index.cfm?secure=yes)