

Supere los obstáculos

¿Se está acordando de medir el nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia planificada? Si la respuesta es “no”, ¿qué obstáculos se lo están impidiendo? Escríbalos. Sea específico. Para cada obstáculo, piense en una solución que pueda cumplir. Anótela en el espacio provisto. Vuelva a consultar esta tabla cada vez que necesite un recordatorio.

Cambio que quiero hacer: _____

Qué me está deteniendo: _____

Maneras de mejorar: _____

Cambio que quiero hacer: _____

Qué me está deteniendo: _____

Maneras de mejorar: _____

Cambio que quiero hacer: _____

Qué me está deteniendo: _____

Maneras de mejorar: _____
