



**HACK
THE VAX**

RECOMPENSA

Hacer cosas difíciles merece una recompensa. Planea algo para darte un gusto después, ya sea grande o pequeño. Tener algo que esperar es un incentivo muy poderoso.

APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Las recompensas nos dan algo positivo en lo que enfocarnos, y ese cambio en nuestra atención puede cambiar cómo nos sentimos. Es una forma poderosa de sacarnos de los momentos difíciles y proporcionar una motivación inmediata para persistir en un desafío.

PASOS

Piensa en lo que funcionaría para ti. ¿Café? ¿Una dona? ¿Eseartilugio genial que querías? ¡Tú sabes mejor qué es lo que te ayudaría a superar la línea de meta!

**PARA MÁS INFORMACIÓN,
ESCANEE AQUÍ** →



Este es un proyecto del



Meg Foundation
EMPOWERING FAMILIES TO PREVENT AND RELIEVE PAIN

www.megfoundationforpain.org