

12 preguntas para reflexionar antes de año nuevo

Muchas veces nos tomamos el tiempo para reflexionar de nuestra vida profesional, personal, social, y muy pocas veces le dedicamos tiempo a reflexionar sobre nuestra diabetes.

Antes de comenzar el próximo año y plantearnos las nuevas metas, es importante tomarnos unos minutos para ver qué aprendimos este año.

1.- ¿Cuáles eran mis metas para este año con respecto a mi diabetes? ¿pude cumplirlas?

2.- Para cumplir esas metas, ¿Qué tuve que cambiar para lograrlo?

3.- ¿De qué me siento orgullos@ este año?

4.- ¿Hubo alguna meta que no pude cumplir? ¿Por qué?

5.- ¿Qué aprendí este año sobre mi diabetes?

6.- ¿Tuve alguna pérdida de control este año con respecto a mi diabetes? ¿Aprendí algo?

7.- ¿Tengo alguna preocupación o miedo sobre mi estado de salud?

8.- ¿Quiénes han sido esas personas clave que me han acompañado en el cuidado de mi diabetes? Puedes agradecerles o agradecerles de corazón

9.- Si mi diabetes pudiera hablar, ¿Qué me diría hoy?

10.- ¿Considero que lo que estoy haciendo ahora para cuidar mi salud me llevará a donde quiero estar en 3 meses? ¿En 3 años?

11.- ¿Para qué quiero seguir cuidando mi salud?

12.- ¿Cuáles son mis metas para el próximo año?

Entre más específicas, mejor. Ejemplo: Monitorear mi glucosa lunes a la ____, miércoles a las ____, viernes a las ____ y domingo a la _____
