



Vivir una vida equilibrada

Recuperar tu salud y crear un estilo de vida que te brinde satisfacción a corto y largo plazo es una parte importante de la recuperación.

Apoyarse en una vida equilibrada evita fallas y recaídas al igual que logras un cambio de comportamiento a largo plazo. El equilibrio proviene de encontrar y perseguir intereses que te resulten absorbentes y de alcanzar tus objetivos a corto y largo plazo.

Una vida significativa es aquella que está en equilibrio; ahora tienes el tiempo y el deseo de realizar las actividades que expresan los valores que identificaste en la Jerarquía de Valores (capítulo 3).

Muchas personas no viven sus vidas en equilibrio o de una manera que sostenga constantemente sus valores.

Es importante tener en cuenta que lograr un estilo de vida equilibrado es como los otros puntos en nuestro programa: requiere trabajo. Puedes utilizar muchas de las herramientas de SMART para lograr y vivir una vida equilibrada.

Las herramientas no son solo herramientas de recuperación, sino que son herramientas para la vida.

Hay dos acciones principales que conducen a una vida equilibrada:

1. Comprender y respetar cada una de las áreas de tu vida.
2. Cambiar tu perspectiva sobre esas áreas en las que te encuentras atrapado.

