



CREACIÓN DE HÁBITOS



PROPÓSITO DE ESTA HERRAMIENTA

Escoger los hábitos y rutinas que aportan a mi bienestar y felicidad.

⚡ ESTABLECER HÁBITOS

Podemos definir un hábito como una actividad que se ha repetido tantas veces que se realiza **AUTOMÁTICA** e **INCONSCIENTEMENTE** pero que fue decidida **CONSCIENTEMENTE** el día en que se creó. **Tú lo ELEGISTE.**

Un ejemplo de hábito es hacer deporte por la mañana antes de ir a trabajar.

El real poder de los hábitos es que los eliges tú. Y una vez que ya son automáticos en tu mente, empiezan a ser inevitables.

Según palabras de Joe Dispenza, un hábito es «cuando tu cuerpo se convierte en tu mente»; cuando empiezas a hacer las cosas tan automáticamente que ni siquiera tienes que pensarlas.

Existe un informe de la Universidad de Duke de 2006 que reveló que más del 40% de las acciones que los seres humanos realizan a diario no son decisiones, sino hábitos.



⚡ TIPOS DE HÁBITOS

Existen 3 clases de hábitos:

1) Positivos o saludables (cuando haces/piensas cosas que mejoran tu bienestar / tu salud/ tu estado de ánimo)

- Hacer ejercicio diariamente.
- Leer un libro regularmente.

2) Negativos o no saludables (cuando haces/ piensas cosas que deterioran tu estado emocional, te cargas de pensamientos, sensaciones y emociones no agradables)

- Pensar negativamente.
- Criticar compulsivamente.

3) Neutros (cosas que haces automáticamente sin pensar):

- Montar en bicicleta.
- Ponerte zapatos antes de salir de casa.
- Lavarte los dientes después de comer.

La realidad es que la mayoría de nosotros tenemos hábitos del grupo 2 y 3, pero pocos del 1, que son los que realmente lo cambian todo.

Robin Sharma, en su libro El Club de las 5am expone la necesidad de 3 valores para lograr establecer hábitos saludables:

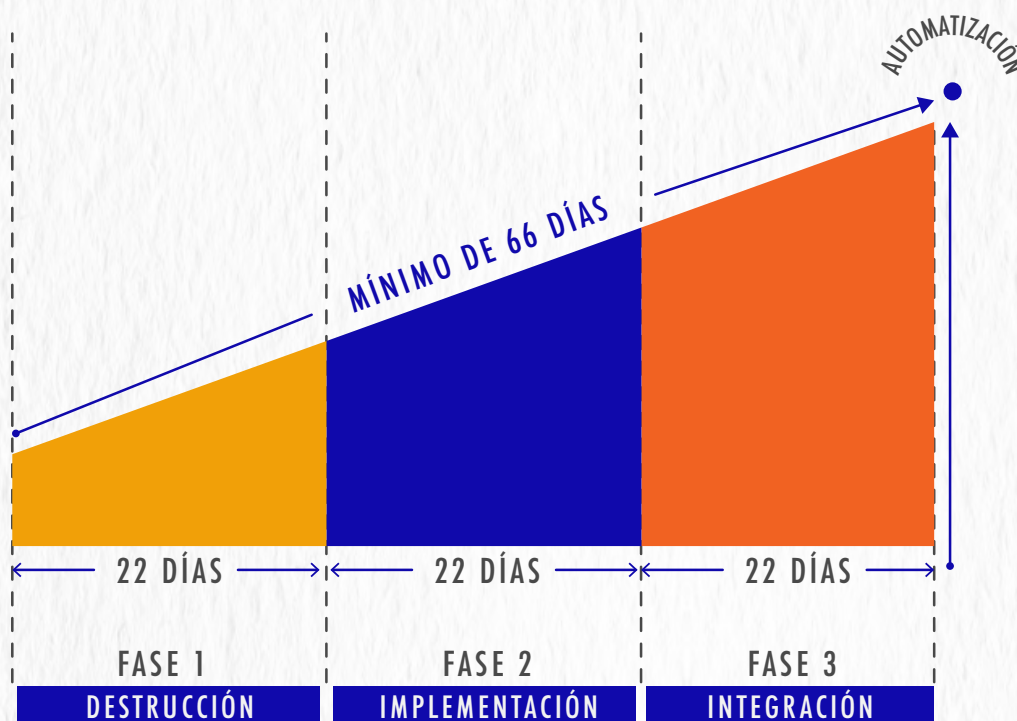
- 1.** La victoria requiere consistencia y persistencia.
- 2.** Continuar aquello que se ha iniciado determina la magnitud del respeto general que se genera.
- 3.** La forma en la que se practica en privado determina con precisión el modo en el que se actúa en público.



El cerebro es plástico. Las personas evolucionamos, deseamos cambiar, crecer interiormente, y estamos capacitadas para ello. Atrás quedaron las teorías sobre la muerte de neuronas y los procesos cognitivos degenerativos. Hoy sabemos que las neuronas generan nuevas conexiones que permiten estar aprendiendo hasta el día que morimos. La plasticidad cerebral ha demostrado que el cerebro es una esponja, moldeable, y que continuamente vamos reconfigurando nuestro mapa cerebral.

Hasta hace poco se pensaba que modificar y automatizar un hábito requería 21 días, pero un estudio reciente de Jane Wardle, del University College de Londres, publicado en *European Journal of Social Psychology*, afirma que para establecer un hábito o convertir una nueva actividad en algo automático, necesitamos 66 días, repartidos de la siguiente manera:

PROTOCOLO DE IMPLEMENTACIÓN DE UN HÁBITO





En las etapas de Destrucción e Implementación se da la asimilación de cualquier hábito, se pasa por un periodo inicial de destrucción en donde se rompen los hábitos viejos. Requiere de mucha consciencia sobre el objetivo del nuevo hábito y lo que se quiere dejar atrás por lo que estos primeros 44 días se deben crear rituales alrededor de los hábitos que elijas iniciar.

En la etapa de integración, se debe encontrar algo a que aferrarse. Algo que ayude a continuar hasta alcanzar ese objetivo final. Es en estos 22 días cuando se demuestra lo fuerte y dispuesto que realmente está la persona a establecer ese nuevo hábito.

CÓMO ESTABLECER UN NUEVO HÁBITO

Para establecer nuevos hábitos lo más importante es trazarse para sí mismo una razón real para iniciar el cambio y estos pasos pueden ayudar a lograrlo:

- 1.** Elija su propósito y conviértalo en su proyecto, olvide su cerebro multitarea y no quiera modificar todo de golpe.
- 2.** Reflexione sobre su meta. ¿qué quiero?, ¿por qué?, ¿para qué? y ¿con qué? El “con qué” hace referencia a sus fortalezas, valores y actitud para lograrlo. Cuando se enfrenta a algo nuevo, y dado que eso supone salir de la zona de comfort, es recomendable tener la seguridad y la confianza de que está preparado, que tiene capacidad y que va a poder lograrlo.
- 3.** Busque un espacio en su agenda y trate de convertirlo en rutina, lo normal es que termine postergando lo que ahora no forma parte de su vida. Todo aquello que no forma parte de nuestro orden habitual es fácil olvidarlo. Si tiene una agenda,



márquelo. Si utiliza la alarma del móvil, póngase una diaria con el nuevo objetivo. No abuse de su memoria o del “debería acordarme”.

4. Rodéese de todo lo necesario, así no tendrá excusa para no empezar. Por ejemplo, si está a dieta, compre los alimentos que le convienen; si empieza a hacer deporte, busque la ropa que va a ponerse, o si se inicia en la fotografía, prepare el material.

5. Empiece hoy. No hay ningún manual en el que se relacione el lunes o el primero de enero exclusivamente con el comienzo de un nuevo hábito. El mejor día para iniciar algo es HOY.

6. Emocíonese. Las emociones avivan el recuerdo, le producen bienestar, y estar apasionado con lo que se hace fideliza el hábito. Busque cómo se siente, lo que va a conseguir, cómo mejorará su vida personal o profesional. Disfrute y esté presente.

7. No escuche a la voz interna que le dice que no lo haga. Nuestro cerebro está muy entrenado para buscar excusas y seguir en la zona de comfort.

8. Sea disciplinado. Tómese en serio su hábito

9. Convierta su nuevo hábito en su filosofía de vida. Esto le dará otra dimensión y calma. No se trata de aprender algo ya, sino de que lo disfrute y sepa que tiene toda la vida para practicarlo. No es todo o nada. Se trata de incorporar algo bueno para cada uno y encajarlo en la vida para disfrutarlo.