

LOS **7** PEORES
ERRORES
QUE IMPIDEN
CAMBIAR TU VIDA



EL OTRO DÍA RECIBÍ LA LLAMADA DE UNA AMIGA,

su voz se escuchaba frustrada y cansada. En el fondo estaba desesperada por encontrar una solución.

Su problema era el mismo de siempre, no lograba cambiar sus hábitos. Cada año, ella escribía sus propósitos y sentía un gran entusiasmo por empezar una nueva vida. Pero a los pocos días, simplemente no podía continuar y volvía a los viejos hábitos de siempre.

Esta ocasión no fué diferente, comenzó con mucha energía, motivación y ganas de cambiar. y ¿adivina qué?... como era habitual, renunció a sus propósitos después de 3 días. Estos fracasos continuos estaban afectando su autoestima y bienestar.

Curiosamente, cuando le pregunté cuál era el motivo que la obligaba a renunciar, ella me respondía con toda seguridad que era su falta de fuerza de voluntad.

Pero no solo ella, muchas personas piensan exactamente lo mismo. Creen que la fuerza de voluntad, es lo que hace falta para lograr un cambio permanente.

Pero en realidad no es así. Simplemente había intentado cambiar sus hábitos de la forma incorrecta.

La falta de fuerza de voluntad así como la falta de motivación, se convierten en obstáculos *imaginarios* cuando queremos cambiar de hábitos. Son imaginarios simplemente porque no son obstáculos reales (*en seguida te explico porque*).

El verdadero obstáculo es que estás cometiendo errores (*sin darte cuenta*) que te impiden cambiar tus hábitos.

Conocer cuales son los errores más frecuentes, es fundamental para empezar a cambiar tus hábitos de una vez por todas.

Aquí encuentras de forma breve y práctica, los siete peores errores que probablemente has cometido cuando intentas cambiar tus hábitos.

Antes de empezar, puedes hacer este *test* para descubrir si has estado cometiendo graves errores sin darte cuenta. Es muy fácil, solo contesta las siguientes 8 preguntas con honestidad.

CONTESTA LAS SIGUENTES PREGUNTAS CON UN SÍ O NO:

1. ¿Crees que lo que te impide cambiar es tu falta de fuerza de voluntad?
2. ¿Piensas que necesitas estar motivado para ser constante?
3. ¿Has pospuesto el empezar a cambiar más de una vez?
4. ¿Estás intentando cumplir más de dos propósitos al mismo tiempo?
5. ¿Piensas que no puedes cambiar solo porque es muy difícil?
6. ¿Te has planteado una fecha fija para cumplir tus objetivos?
7. ¿Te decepcionas de ti mismo cuando no logras alcanzar metas grandes y ambiciosas?
8. ¿Conoces los pasos a seguir para cambiar los hábitos que quieres?

Resultados: Si contestaste que **SI** a más de 1 pregunta, has cometido por lo menos un error al intentar cambiar tus hábitos



PENSAR QUE LO QUE TE HACE FALTA ES FUERZA DE VOLUNTAD

*“Quiero cambiar mis hábitos pero no tengo
suficiente fuerza de voluntad”*

Error #1: Pensar que lo que te hace falta es fuerza de voluntad

La fuerza de voluntad es un concepto “*metafórico*” que representa esa fuerza interior necesaria para lograr algo con éxito. Esa fuerza nos ayuda a vencer cualquier resistencia, a superar los obstáculos y finalmente lograr la meta propuesta.

Pero hay algunas cosas importantes que necesitas saber acerca de la fuerza de voluntad:

Primero: La fuerza de voluntad se trata simplemente de tu valiosa energía mental. Cuando tu energía mental está agotada, tus decisiones no son acertadas. Por ejemplo: somos más sensibles a enojarnos, a derrochar dinero, a comprar comida chatarra y a no poder resistir ese empalagoso pastel de chocolate.

Segundo: La energía mental o fuerza de voluntad se debilita con el uso. Es más fuerte en las mañanas y menos fuerte en las noches, debido a las múltiples decisiones que has tomado durante el día.

Tercero: La fuerza de voluntad se puede entrenar, igual que un músculo. La única forma de entrenarla es tomando acción. Por ejemplo, se ha visto que las personas que empiezan una rutina de ejercicio, mejoran también su autocontrol en otras áreas.

Aquellos días en los que culpaste a tu falta de fuerza de voluntad por haber renunciado a la dieta o por no haber ido al gimnasio, en realidad se trataba de tu energía mental totalmente desgastada, debido a las múltiples decisiones diarias.

Cuando intentas cambiar tus hábitos confiando únicamente en tu fuerza de voluntad, es normal que falles. Simplemente porque tu fuerza de voluntad no es constante sobre el tiempo (*se desgasta*) y en algunos casos está poco entrenada (*no has tomado acción con éxito*).

Finalmente, entras en un círculo vicioso de intentos y fracasos, creyendo ciegamente que la fuerza de voluntad es lo único que necesitas para lograr cambiar.

Solo con una estrategia adecuada puedes lograr cambiar tus hábitos al mismo tiempo que entrenas tu fuerza de voluntad.



ESPERAR A QUE LA MOTIVACIÓN LLEGUE

*“Estoy muy motivado. Este lunes empiezo
con mi rutina de ejercicio”*

Error #2: Esperar a que la motivación llegue

Si estás motivado para iniciar actividades, tienes una dosis extra de batería (*que es la motivación*). Si por el contrario en este momento no estás nada motivado, no importa. También puedes lograr resultados sin la tramposa motivación.

Sí, leíste bien. La motivación es tramposa. Primero aparece en nuestras vidas, como una gran chispa de acción. Pero, en algún punto del camino simplemente desaparece (*lo que te desmotiva aún más*).

Tú quieres que esa chispa de acción permanezca por más tiempo pero no lo logras. Este motivo, te hace pensar que la falta de motivación, es uno de los mayores frenos para tomar acción. Pero **tengo una noticia que darte, la motivación no es necesaria en el proceso para formar hábitos.**

Te explico por qué. La motivación depende de tu estado de ánimo, tus emociones influyen en tu estado de ánimo y estas son fluctuantes con el tiempo. No puedes controlar las emociones que sentirás la próxima hora o la siguiente semana, y por lo tanto tampoco puedes controlar la dosis de motivación que sentirás en el futuro.

No puedes confiar en algo tan volátil como la motivación para lograr ser constante y ver resultados.

Lo que es aún más complejo, cuando no tienes motivación requieres de mucha más fuerza de voluntad. Tienes que hacer un esfuerzo enorme para realizar esa actividad, lo cual solo desgasta tu energía mental y obviamente te obliga a "*dejar para luego*" esa acción que te propusiste.

Hasta aquí puedes darte cuenta que, ni la fuerza de voluntad, ni la motivación son estrategias adecuadas para lograr cambiar tus hábitos.

Tu motivación inicial es fluctuante sobre el tiempo y tu fuerza de voluntad es un recurso limitado. Por lo tanto, no puedes apoyarte en ninguna para ser constante.

Tú necesitas es un sistema sólido que te respalde todo el tiempo, que no requiera de tu fuerza de voluntad (*sino que la entrene*) y que no dependa de tu motivación (*sino que te motive conforme avanzas*).



TENER MUCHOS PROPÓSITOS AL MISMO TIEMPO

*“Quiero comer mejor, correr todos los días,
leer cada noche, pintar en las tardes...”*

Error #3: Cambiar todo al mismo tiempo

La motivación de la que hablábamos anteriormente, te orilla a querer cambiar todo al mismo tiempo. Te sientes invencible y crees que puedes lograrlo todo.

Como es de esperarse, después de un tiempo esta chispa de energía, se apaga. Tú no tienes la suficiente fuerza de voluntad para continuar con tus múltiples metas y terminas renunciando a mitad del camino. Lo que se convierte en la típica historia de tu vida.

Es mucho más difícil lograr instaurar varios hábitos al mismo tiempo.

Cada hábito nuevo representa una decisión nueva que tomar en tu rutina y esto agota tu energía mental. *Te debilitas mentalmente en cada esfuerzo por tratar de decidir correctamente.*

Además te que genera demasiado estrés innecesario y afecta el desempeño de las actividades que te propones. Está comprobado que realizar varias tareas al mismo tiempo, te vuelve menos productivo.

Es cierto que, existen personas con determinadas habilidades que les permiten adoptar nuevos hábitos al mismo tiempo. Pero, esto también depende de la magnitud y naturaleza de los hábitos que quieres tener. Habrá algunos que no requieran demasiado esfuerzo, pero por el contrario habrá algunos otros que sean todo un reto personal.

Por ejemplo, salir a correr cada mañana, puede parecer que llevará mucho más esfuerzo que la construcción de un pequeño hábito como usar hilo dental, ya que correr requiere de más energía y fuerza de voluntad. Pero, habrá hábitos más complicados como dejar de fumar, lo cual puede parecer más difícil que correr por las mañanas.

La buena noticia es que el proceso de tener nuevos hábitos, se hace más fácil con cada vez, como una habilidad que se desarrolla de forma gradual. Al principio puedes requerir un esfuerzo adicional, pero posteriormente verás que el proceso de tener nuevos hábitos se vuelve cada vez más fácil.

El punto es ser realista contigo mismo, de esta forma cuando logres ser constante con una pequeña acción, experimentas una sensación de triunfo que te motiva a seguir con metas aún más ambiciosas.



FIJARSE METAS MUY GRANDES COMO PRIMER PASO

“Este año corro mi primer maratón”



Error #4: Fijarse metas muy grandes como primer paso

A veces, el problema no es el camino que tomes, sino que **empiezas con una meta muy grande y difícil de lograr.**

Imagínate en esta situación:

Un buen día decides aprender a jugar tenis. El entrenador te da una raqueta y en tu primera clase y te lanza directamente a la cancha contra un jugador profesional (*que ha entrenado por muchos años*). Obviamente todos tus intentos por tratar de pegarle a la pelota, serán en vano. Esto hace que pierdas toda la motivación y las ganas de seguir jugando tenis.

Lo mismo pasa con tus metas gigantes. Cambiar un hábito en tu vida, es una gran meta a alcanzar.

La resistencia mental aparece cuando tenemos una meta muy grande. Nos genera una sensación de agobio, lo que impide que empecemos o avancemos correctamente.

En otras ocasiones, esta gran meta se vuelve imposible de lograr. El fracaso de no obtenerla, nos genera frustración, incluso aunque hayamos hecho un gran avance. Este fracaso se graba en nuestra mente, impidiendo que tomemos acción más adelante.

Esto no quiere decir que tengas que vivir con una mentalidad mediocre. Tener grandes metas es un potente motivador. Sin embargo, cuando estas dando el primer paso, es mejor tener metas más cortas y realistas.

De esta forma, cuando logres cumplir tus metas pequeñas, experimentas una sensación de triunfo. Lo cual se graba en tu mente, mejorando tu capacidad para tomar acción y ser constante en el futuro.

Además, empezar con metas pequeñas y alcanzables, te ayuda a entrenar tu fuerza de voluntad y tus habilidades personales, lo que en conjunto te permite conseguir metas más grandes y ambiciosas.

La buena noticia es que cuando comienzas a dar el primer paso (*aunque sea un paso muy pequeño*), poco a poco todo lo demás en tu vida también se transforma de forma saludable.



IMPONER UNA FECHA LÍMITE PARA LOGRARLO

*“Quiero bajar 5 kilos para la
boda de mi hermana”*

”

Error #5: Imponer una fecha límite para lograrlo

No está mal tener un punto al que queremos llegar, una dirección que seguir. El error es la percepción de esa fecha límite.

Las fechas límite para ver resultados no siempre son acertadas. Esto genera problemas cuando intentas cambiar tus hábitos. Sobretudo porque solo te concentras en la fecha límite y no en el proceso.

Por ejemplo: supongamos que quieres bajar 10 kilos antes de que llegue el verano. El verano se convierte entonces en una fecha límite autoimpuesta. Si solo te concentras en esa fecha y no en el proceso para bajar de peso, frecuentemente ocurren dos cosas:

- La primera es que cuando llegue el verano, puede que solo hayas logrado bajar pocos kilos. Y aunque eso sea una buena noticia, tú sientes como si se tratara de un rotundo fracaso, porque no era lo que esperabas.
- La segunda cosa que puede ocurrir, es que tal vez si logres perder los 10 kilos, pero una vez que el verano termine, regresas a los mismo hábitos de toda la vida (*y recuperas el peso perdido*).

Cuando no logras tu meta en el tiempo planeado, es normal que sientas que este fracaso tiene que ver directamente con tus habilidades personales. Lo que debilita la confianza y la seguridad en ti. Esta situación recurrente, genera miedos en el futuro, limitando completamente tu capacidad de tomar acción.

El tener una fecha límite autoimpuesta para ver resultados, tiene que ver con el hecho de querer avanzar demasiado rápido, buscar soluciones rápidas y alivios temporales. El aumentar la velocidad, solo te fatiga y te hace detenerte en medio del camino.

En lugar de darse un plazo para lograr un objetivo en particular (*y entonces sentirse como una derrota si no logras*), solo concéntrate en el proceso y se constante. Eso no puede sonar como un gran cambio, pero lo es.

Tú tienes el tiempo en tus manos, solo necesitas enfocarte en el proceso. Relájate, los resultados serán automáticos cuando solo te concentras en el proceso. Conseguir tu meta, será un resultado natural de la constancia.



TENER EXPECTATIVAS QUE NO SON REALISTAS

“Quiero comer más sano pero es demasiado difícil, además el helado está de oferta”

Error #6: Tener expectativas que no son realistas

Cuando se trata de cambiar tus hábitos, es común tener alguna de estas 3 expectativas:

- Tener la expectativa de ser excelentes desde el principio
- Tener la expectativa de que es muy fácil lograrlo
- Tener la expectativa de que es muy difícil lograrlo

Buscar **ser excelentes desde el primer día**, es solo una fantasía. Ser bueno en algo es resultado de la constancia durante el tiempo. El talento es importante, pero la constancia es indispensable.

El resultado de no cumplir nuestras propias expectativas nos hace sentir tristes y derrotados. Abandonando la misión. Por eso, en lugar de buscar ser "perfecto", sé más práctico y concéntrate solo en realizar la acción que te conduce al objetivo que quieres lograr. Solo se constante, podrás convertirte en excelente poco después.

La segunda expectativa frecuente, es **creer que el proceso de cambio es muy fácil**. Incluso si el proceso es simple, pero tu pensabas que sería aún más fácil, lo encontrarás complicado y lo más probable es que renuncies a mitad del camino.

El tercer panorama es precisamente lo opuesto: **tener la expectativa de que el cambio es extremadamente difícil**. Aquí es cuando piensas que el cambiar tus hábitos, es un proceso tedioso e interminable en el cuál prefieres no participar, no quieres intentarlo. Prefieres buscar la solución más rápida a tu alcance o simplemente quedarte como estás (por miedo).

La mejor forma de evitar que nuestras expectativas nos alejen de lo que queremos, es tener un plan de acción. **Un plan nos centra en la realidad y nos obliga a pensar de forma más objetiva respecto al futuro.**

El futuro es incierto, pero un plan nos hace confiar en el proceso y enfrentar el camino que nos espera.



NO CONTAR CON UN PLAN ADECUADO

*“Solo necesito seguir la dieta que me
recomienda la vecina y ya”*

”

Error #7: No contar con un plan adecuado

Cuando das el primer paso sin saber cuál es el siguiente, puede que retrocedas en lugar de avanzar. Tus intenciones por mejorar pueden ser excelentes, pero sin una estrategia que seguir para lograrlo, sin un plan, muy probablemente solo encuentres frustración en cada intento.

Este punto es más común de lo que crees. Empieza justo cuando tienes intención de cambiar, pero no sabes cómo empezar. Lo que hace que ni siquiera te des la oportunidad de intentarlo.

En otras ocasiones decides solo empezar, sin plan y sin una estrategia que te guíe en el proceso. Y como es de esperarse, a la mitad del camino te encuentras con muchos obstáculos que no sabes cómo superar.

Sin un sistema en el cual confiar, es probable que renuncies y fracases. Porque en realidad es como caminar a ciegas, no sabes hacia dónde vas y tampoco puedes saber cuánto has avanzado (*incluso si lo lograste*).

Para entenderlo mejor, supongamos que acabas de llegar a una ciudad que no conoces. Peor aún, ni siquiera sabes el idioma que se habla en ese lugar. Tienes una cita importante de trabajo y solo cuentas con un mapa viejo para encontrar tu ruta hacia el punto de reunión. Pero, en ese momento te das cuenta de algo grave, ¡tienes el mapa incorrecto!...

No importa hacia donde camines, no importa cuánto avances, es un hecho: te vas a perder en el camino.

Lo mismo pasa cuando no tienes un plan adecuado, para cambiar tus hábitos. No logras avanzar correctamente porque no sabes cuáles son los pasos a seguir. Te pierdes en el camino y renuncias a tu propósito. Lo que además te **genera desconfianza, inseguridad y miedo**.

Nosotros continuamente culpamos a nuestra falta de fuerza de voluntad, pero nunca a la estrategia incorrecta que hemos utilizado todo el tiempo.

Tú necesitas confiar en un sistema que te permita ver un progreso constante. Lo que te motiva a continuar en el camino hasta la meta.

Solo con un plan de acción efectivo, tomarás el camino adecuado para cambiar tus hábitos y tener la vida que tú quieres.