

Habitual*mente*.com

C O M O
F O R M A R
HÁBITOS
IMBORRABLES

La guía completa.

Tania Sanz

¿Cuántas veces has intentado cambiar tu vida, pero no sabes por dónde empezar?

Soy Tania Sanz, autora del Blog [Habitualmente.com](https://habitualmente.com)



Escribí esta guía para ayudarte a mejorar tus hábitos. Espero que te sea de gran utilidad y logres experimentar una gran transformación de forma permanente.

La guía se divide en 6 simples pasos, con sus respectivas hojas de trabajo, para que todo lo que lees, lo pongas en práctica inmediatamente. Eres libre de compartirla, con todas las personas que también necesitan ayuda para mejorar sus hábitos.

Si aún no formas parte de la comunidad de gente saludable, no esperes más y suscríbete gratis haciendo [click aquí](#).

Muchas Gracias por leer, estoy muy contenta de que estés dando este primer paso para mejorar tu vida.

Te espero con muchas más ideas y estrategias para formar hábitos imborrables en [Habitualmente.com](https://habitualmente.com)

Tania Sanz

Tania Sanz

¿Estás satisfecho con la vida que tienes?

Seguramente tu respuesta inmediata es afirmativa. Pero, detente y piensa un poco. Pregúntate: *¿Cuántas veces me he propuesto tener una vida más sana? ¿Cuántas veces lo he dejado para después? ¿Cuántas veces en verdad he tomado acción? ¿Cuántas veces he intentado realizar un cambio positivo y fallar en el intento?*

Los hábitos que tienes el día de hoy, son el resultado de tus acciones durante el tiempo. Son estos hábitos, los que definen tu calidad de vida.

Es tan fácil caer en la trampa de las rutinas insaludables, manteniendo hábitos que están perjudicando tu salud como:

- La falta de actividad física
- El consumo frecuente de alimentos procesados
- Las bebidas azucaradas o alcohólicas
- El tabaco
- El estrés continuo en tus actividades laborales
- La falta de descanso adecuado
- La mala administración financiera
- La continua procrastinación de actividades importantes
- La falta de concentración
- *Entre muchos otros...*

Entonces, déjame preguntarte nuevamente:

¿Estas satisfecho con la vida que tienes?

En este momento, tal vez consideres una no como respuesta. Generalmente acompañada por alguna excusa, como alguna de las siguientes:

"No puedo encontrar tiempo para hacer ejercicio porque estoy demasiado ocupado con el trabajo"

"Hoy es Miércoles, pero el Lunes ahora si dejo de tomar refresco"

"Cuando llego a casa después de un largo día, solo tengo energía para comer algo rápido e irme al sofá, si tengo que hacer una cosa más voy a explotar"

"Mi horario de trabajo es una locura. Irme temprano a la cama para dormir lo suficiente es simplemente imposible".

"Las actividades de mis hijos ocupan todo mi tiempo libre, hacer ejercicio se me va de las manos"

"Sé que fumar es malo, pero el estrés de mis actividades, no me deja otra opción, es mi único momento de relax"

"Quiero lograr terminar ese proyecto pendiente, pero hay actividades urgentes que me obligan a posponerlo"

"Mis deudas no me dan espacio para ahorrar, pero es que todo lo que compro es tan necesario"

Y puedo seguir... Porque seguramente estás pensando, que en el mundo real, todo lo que haces impide ese gran cambio:

Te despiertas cansado por no haber dormido lo suficiente, a penas te da tiempo para vestirte y salir corriendo al trabajo. El desayuno ni pensarlo, un café en el camino basta. Llegas al trabajo con muy poca energía, estas desconcentrado, no logras terminar tus pendientes. Te sientes estresado, la comida procesada de la máquina y las 5 tazas de café no ayudan para lograr concentrarte.

Llegas a casa exhausto y desmotivado. Lo único que te da cierto consuelo es cenar algo fácil y rápido e intentar relajar tu mente viendo televisión. La familia y los amigos, pueden esperar, ellos tienen que entenderlo. Es más, tú te esfuerzas por entenderlo. No hay otra opción mi vida es así.

¿Estás seguro que no puedes hacer nada para cambiar?

El mundo real no es un lugar, es una excusa.

Todas las justificaciones anteriores, solo son una forma de no enfrentar la realidad. Muy a menudo, aun reconociendo que nuestra vida puede ser mejor, nos decimos a nosotros mismos que no tenemos otra opción manteniendo estos hábitos destructivos y posponiendo el cambio *¿Cómo es esto razonable?*

Sospecho que hay un cierto grado de pensamiento mágico, la creencia irracional de que alguna otra fuerza o cambio de circunstancias intervendrá para salvarnos el día, evitando todos los problemas que habían sido advertidos a lo largo del tiempo.

Tu calidad de vida no es un juego y en la mayoría de estas circunstancias, todos nosotros tenemos el poder de decidir.

Tenemos la elección de cambiar nuestros hábitos. Puede que no sea la opción más fácil, pero, es el único camino, si valoramos realmente nuestra felicidad.

¿Vas a continuar sacrificando tu bienestar?

Decide por ti, decídete a cambiar.

El cambio de hábitos es posible, es muy fácil y además una vez logrado puede ser imborrable.

Esta guía te enseñará el paso a paso para lograr cambiar de hábitos de forma permanente y convertirte en la persona que quieres ser.

Imagínate que de forma automática, logres experimentar todos los beneficios de una vida llena de hábitos positivos:

Ese día en la mañana, después de haber descansado lo suficiente, te despiertas a la hora habitual para comenzar el día. La ducha refrescante, te llena de energía y te prepararas un desayuno completo logrando salir a tiempo para las actividades del día.

No sabes porque; pero el tiempo te rinde mucho más, logras terminar las tareas más importantes y te queda tiempo para convivir con tus compañeros a la hora de la comida. Las juntas

se vuelven divertidas y tu cuerpo se siente relajado. Estas más confiado y tomas mejores decisiones.

Al llegar a casa, no te sientes exhausto, sino lo contrario, te sientes preparado para el ejercicio de todos los días. Ese día mejoraste tu tiempo y corriste mucho más rápido que antes. Sentarte en el sofá a leer un libro o pasar tiempo con tu familia se vuelve la parte más relajante de tu día. Y antes de que lo notes, te quedas profundamente dormido.

¿Suena imposible? Pues, no lo es. Tus días pueden ser tal como lo deseas. **Tú puedes cambiar tus hábitos.**

Una vez que termines de leer esta guía, serás capaz de establecer:

Hábitos de salud: *Comer saludable, tomar más agua, hacer ejercicio, meditar, comer con atención, aprender a escuchar tu cuerpo, dejar de fumar, mejorar tu higiene dental, entre otros.*

Hábitos de productividad: *Puntualidad, una mayor concentración, trabajar de forma más eficiente y efectiva, mejor administración de actividades laborales.*

Hábitos de vida: *Organización de actividades diarias buscando disfrutar tú tiempo, mejorar las relaciones con personas importantes a tu alrededor, aprender a ser más tolerante y empático, administrar mejor tu dinero.*

Hábitos para hacer las tareas que no nos gustan: *Limpiar y ordenar, papeleo, contestar correos, atender llamadas, compras, etc.*

Entre muchos otros hábitos, que logren moldear tu vida a tu gusto...

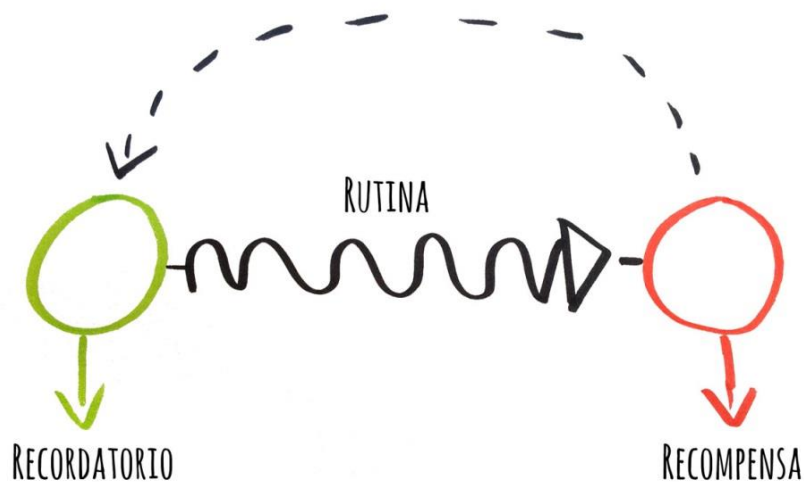
Todos estos hábitos serán construidos en una base sólida, esto quiere decir que los estarás construyendo desde los cimientos, para que todo esfuerzo que realices ahora, tenga resultados de por vida y sea resistente ante cualquier situación.

¿Cómo se forman los hábitos?

Para lograr cambiar hábitos con éxito, es importante **saber cómo se forman los hábitos**.

La formación psicológica de hábitos consiste en lo siguiente:

- Recordatorio:** *Estímulo que inicia un determinado comportamiento*
- Rutina:** *La acción o rutina ejecutada*
- Recompensa:** *El beneficio obtenido, luego de realizar la acción*



El cerebro logra establecer esta conexión neuronal, de forma permanente, para lograr, iniciar, ejecutar y terminar una acción. Esta acción se repite, siempre que se tenga el mismo impulso o recordatorio. Si como resultado de la acción se obtiene una recompensa, la próxima vez que exista el mismo recordatorio, estarás ejecutando la misma rutina.

Un hábito se forma como resultado de una acción que repites frecuentemente.

El punto es que si te fijas ya estás haciendo muchos hábitos en tu vida como quitarte los zapatos al entrar a casa, apagar las luces al salir o dejar las llaves en el mismo lugar.

Estos hábitos son realizados de forma automática, de tal forma que no requieren mucha atención, esfuerzo o motivación de tu parte.

Por el contrario, tú necesitas mucha motivación y esfuerzo para realizar aquellas actividades que no están de forma de hábitos. Pero solo al principio, porque una vez que estas acciones estén grabadas de forma automática, todo será mucho más fácil.

La vida que tienes hoy, es el conjunto de las acciones que repites frecuentemente. Tú eres la suma de tus hábitos. **Los cuales se crean a partir de esas pequeñas decisiones que has hecho quizás de forma inconsciente sobre el tiempo.**

Cuando buscamos lograr un gran cambio en nuestra vida, lo hacemos de la forma incorrecta y fallamos en el intento, desmotivándonos a volverlo a intentar.

Con esta guía, puedes lograr un gran cambio de la forma correcta y empezar a tomar decisiones que moldearan tu vida como siempre has soñado.

Quiero cambiar mis hábitos, pero no sé por dónde empezar

*“¿Qué sería de la vida si no tuviéramos
el valor de intentar algo nuevo?”*

– Vincent Van Gogh

Steve Way era un hombre diagnosticado con obesidad mórbida e hipertensión, pesaba más de 100 kilogramos y el pronóstico de su vida a mediano plazo no era nada bueno.

Él tenía los peores hábitos de vida: mantenía una vida sedentaria, era adicto a la televisión, su alimentación estaba basada en comida rápida y sodas extra grandes, fumaba más de 20 cigarrillos al día y bebía alcohol frecuentemente.

Una mañana, viéndose al espejo, se dio cuenta que el poder de cambiar estaba en sus manos. **Entendió que todos tenemos la capacidad de decidir nuestras acciones.** Ese día, se puso las zapatillas deportivas y salió a correr, dando marcha al cambio.

La transformación de Steve no fue de la noche a la mañana. Hubo momentos en los que dudó y regresó a su rutina insaludable. Pero a través de pequeñas decisiones diarias, logró cambiar.

Tomando acción poco a poco y empezando a hacer ejercicio, el cambio repercutió en todas las áreas de su vida. Steve dejó de fumar, logró un peso adecuado, redujo el consumo de bebidas azucaradas, empezó a comer sano y por si fuera poco, con 40 años de edad, consiguió terminar el maratón de Londres.

Actualmente es un corredor profesional. Cuando le preguntan, qué hubiese sido de su carrera como corredor si hubiera empezado a entrenar antes, Steve con una gran sonrisa contesta:

¿Por qué preocuparse por lo que pudo haber sido el pasado, si el presente es tan satisfactorio?

Nunca es tarde. Tú también puedes poner en marcha un gran cambio en tu vida.

Es tan común detenernos antes de empezar un cambio, porque aunque la intención este no sabemos por dónde empezar.

Déjame contarte un secreto, lo único que se requiere al principio es intentarlo.

Es natural tener cierta resistencia al cambio. Sin embargo, **una de las mejores formas de evitar sentir esta resistencia es pensar que no hay inicio ni fin para lograrlo.**

¿Qué quiere decir esto?

Imagínate que estás corriendo un maratón, tu corazón late con fuerza, sientes las gotas de sudor resbalando por tu cara y tu espalda, tus piernas se mueven de forma automática y tú solo piensas en seguir. La meta está lejos o tal vez cerca, pero eso no importa ahora, tu estas en la carrera y tu mente está enfocada en seguir corriendo.

Lo mismo pasa con el proceso de cambio de hábitos. Es una carrera. **El objetivo es seguir corriendo y no llegar a la meta en sí.**

Seguramente estarás sorprendido. Siempre se ha creído que marcar metas y objetivos es la clave para lograr algo importante. Y es cierto, los objetivos son una gran cosa a tener. Te ayudan a identificar la dirección en que te deseas mover. Ya que si no sabes hacia donde te diriges, podrías tomar cualquier camino. Tus objetivos son tu brújula para no perderte en el camino.

Es mejor enfocarse en el proceso, confiando en que el sistema de cambio que te propongo es realmente efectivo.

Dicho esto, si tú te centras constantemente en grandes metas como por ejemplo:

Tener un negocio millonario o correr un maratón, solo te hace pensar que el final está muy lejos y quizás de momento inalcanzable, lo que te desmotiva.

Así que, guíate por tus metas, pero enfócate solo en el proceso de cambio.

Si quiero intentarlo, ¿Cómo empiezo?

Muy fácil, ya lo estás haciendo leyendo esta guía. Ahora solo tienes que seguir los pasos a continuación, concéntrate en el proceso y **tomar acción cada día**.

Quiero recordarte que este es un libro de trabajo, no basta con leerlo una sola vez. **Es necesario tomar acción y seguir los pasos**, hasta conseguir el cambio deseado.

El secreto es confiar en el sistema, ir paso a paso y lograr lo que te propongas.

Ahora que ya estás listo, imagínate que eres un atleta y estas a punto de empezar una carrera muy importante. En este momento, te encuentras en posición, sobre la línea de meta, esperando la señal *¿listo?*

¿Cuáles son los pasos para formar hábitos imborrables?

- Paso 1: Visualízate llegando a tu meta
- Paso 2: Divide la distancia, empieza ganando carreras cortas
- Paso 3: Haz un plan de acción para no salir de la carrera
- Paso 4: Motívate en el camino, busca tu recordatorio y recompensa
- Paso 5: Nunca dejes de correr, monitorea tu progreso
- Paso 6: Supera los obstáculos

Paso 1

Visualízate llegando a tu meta

*“Si puedes soñarlo, puedes hacerlo”
– Walt Disney*

En las Olimpiadas de Londres de 1948, Fany Blankers Koen tenía más de 30 años y era madre de dos pequeños. A pesar de que se le consideraba demasiado vieja para competir, hasta el día de hoy sigue siendo la mujer que ha logrado más medallas de oro en un solo evento. Obteniendo en ese entonces, cuatro medallas de oro.

Su gran secreto, revelado por ella: Visualizarse siendo ganadora, verse cruzando la meta.

Quiero cruzar la meta, ¿Qué tengo que hacer?

Tienes que creer en ti principalmente. Porque nuestra mente tiene más poder de lo que te imaginas. Creer que puedes lograrlo parece fácil, pero esto puede llevar más trabajo de lo que piensas. No te saltes este paso, porque créeme, es muy necesario esta preparación previa al arranque.

¿Qué es lo que haremos en este paso?

- 1. Mejorar tú autoimagen**
- 2. Identificar muy bien la meta a la que quieres llegar**
- 3. Visualízate llegando a la meta**

1. Mejora tú autoimagen

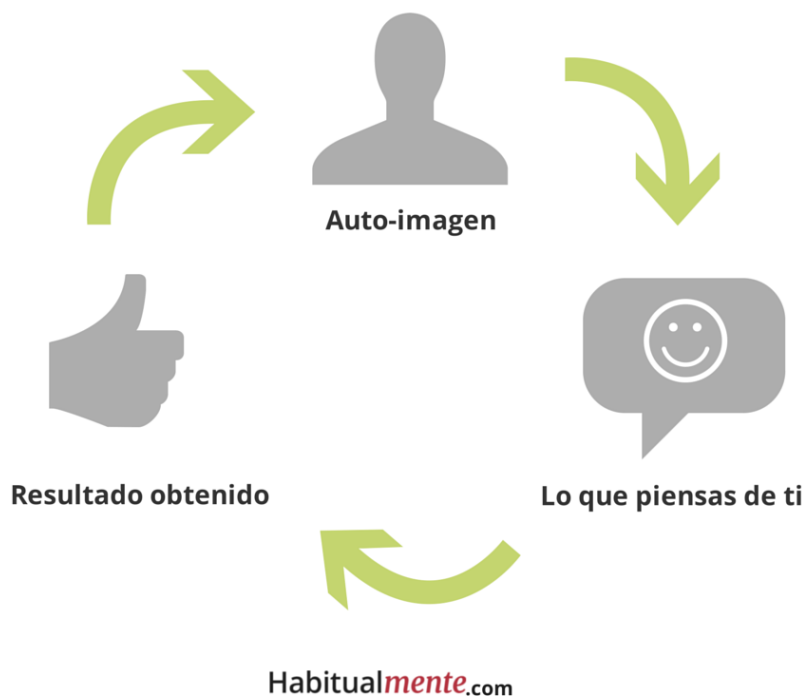
Contesta la siguiente pregunta:

¿Crees que tú puedes lograr cambiar de hábitos?

Si tu respuesta es negativa, déjame decirte que tienes razón. Si tú respuesta es afirmativa y crees que puedes lograrlo, también estás en lo correcto.

El poder de la mente es tan fuerte, que marcara de forma definitiva lograr un cambio o no lograrlo. Esto no quiere decir que con solo imaginarlo se hará realidad, pero, visualizando la meta es mucho más probable llegar a ella.

Todos tenemos una imagen mental de lo que somos, cómo nos vemos, de lo que podríamos ser y sabemos cuáles son nuestras debilidades. **Esta imagen mental** (*nuestra autoimagen*) contribuye a mejorar o empeorar nuestra autoestima e influye en nuestros comportamientos y sobretodo en fracasar o lograr nuestras metas.



La autoimagen define los límites para lograr cualquier meta que nos proponamos, define el “área de lo posible”

Si el área que tienes concebida para ti mismo es delimitada y corta, no llegarás muy lejos. En cambio si tu autoimagen permite una gran área de posibilidades, seguramente las metas que te propongas serán logradas.

Todas tus pensamientos, acciones, sentimientos, comportamientos, relaciones y habilidades son consistentes con tu autoimagen.

Toma Acción

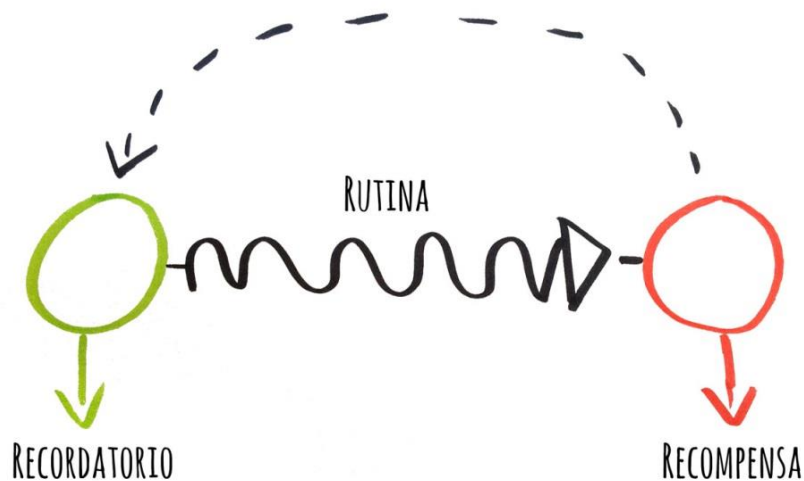
Para mejorar tu autoimagen usa la hoja de trabajo #1 en los anexos.

2. Identificar muy bien la meta a la que queremos llegar

Si lo que piensas de ti mismo está alineado con lograr tus metas, puedes seguir con este punto.

Aquí lo importante es identificar **lo que queremos cambiar**. Este paso va muy de la mano con visualizar la meta, sin embargo, aquí tenemos que ser más específicos.

Te acuerdas de esta imagen, sobre la formación de los hábitos:



En este paso tienes que identificar todas aquellas **rutinas insaludables, que perjudiquen tu salud, bienestar o calidad de vida, porque son estas las que debes de cambiar**.

Tómate unos días para hacer un análisis global. Esto puede tardarte incluso una semana. *Yo no me voy a ir a ningún lado, así que tomate el tiempo necesario*. Analiza con calma lo que haces día a día y fíjate bien en esas rutinas que no te dejan nada bueno.

Una vez identificadas las rutinas insaludables que queremos cambiar **es necesario escribirlas**. Por favor no te saltes este

paso, es muy importante, porque **escribirlas las hace visibles para el cerebro.**

De esta forma dejan de ser solo un pensamiento que vuela como nubes y se convierte en un objeto, el cuál puedes monitorear en los pasos de más adelante.

Ya que tienes tu lista de rutinas insaludables, es momento de cambiarlas en forma de metas.

¿Cómo puedo cambiar mis rutinas en forma de metas?

Solo tienes que escribir en tiempo presente, una acción que solucione tu rutina a cambiar.

Por ejemplo:

Rutina	→	<i>No hago ejercicio</i>
Meta	→	<i>Hoy empiezo a hacer ejercicio</i>

Está en tiempo presente y soluciona la rutina que queremos cambiar.

Toma Acción

Escribe paso a paso las rutinas insaludables que quieres cambiar, en la hoja de trabajo #2 de los anexos.

3. Visualízate llegando a la meta

Una vez identificadas todas las rutinas a cambiar, visualízate lográndolo. Ponte cómodo, relájate y tratar de contestar las siguientes preguntas:

- *¿Cómo me siento?*
- *¿Cómo me veo yo, como me ven los demás?*
- *¿Cómo es mi rutina diaria?*
- *¿Qué cambios hay en mi vida?*

Es necesario visualizarte en la meta para registrarlo en tu cerebro. No es superstición, de hecho existe ciencia detrás de este hecho.

El sistema reticular o filtro reticular, es un área amplia del cerebro responsable del estado de sueño o vigilia. Pero además esta zona del cerebro como su nombre lo indica también es la responsable de filtrar toda la información.

Supongamos que te compras unos zapatos deportivos rojos y a partir de ese momento te das cuenta de cuantas personas usan zapatos rojos. Qué tal que te compras una marca determinada de coche y de repente vez el mismo por todos los sitios. Lo mismo ocurre con las embarazadas, que tienen la habilidad de ver bebés y embarazadas por todos lados. Pero esos zapatos, colores, personas, ya estaban ahí desde antes, pero tú no eras capaz de percibir esa información ya que no tenías el estímulo previo para hacerlo.

Esto ocurre porque tu cerebro filtra la información en base a la información recibida previamente.

Tu cerebro comienza a percibir cualquier detalle que se relacione con ello, buscando solo aquella información que nos interesa.

Pero no es solo eso, una vez que tú tengas identificadas esas rutinas a cambiar y te visualices llegando a ellas, el sistema reticular comienza a percibir cualquier cosa que te acerque a dicho objetivo.

Toma Acción

Visualízate llegando a la meta. ¿Cómo? Ya sabes, ve a la hoja de trabajo #3

Una vez cumplido este paso, ya estás listo para arrancar.

¡En sus marcas, listos, FUERA!

Paso 2

Divide la distancia, empieza ganando carreras cortas

*“Divide y vencerás”
– Refrán popular*

Este refrán que acabas de leer, se convirtió en la base para la programación de software. La técnica de diseño de “divide y vencerás” consiste en descomponer el problema original en varios sub-problemas, para luego resolver estos de forma más fácil y efectiva.

Uno de los aspectos más importantes de divide y vencerás es dónde empezar a dividir. Se requiere identificar exactamente un problema ultra-específico, lo suficientemente pequeño para no tener que dividirlo otra vez y poder resolverlo fácilmente.

Y eso es precisamente lo que haremos en este paso.

¿Cómo dividir tu gran meta?

Supongamos que ya has recorrido algunos kilómetros de esa carrera. Tú cuerpo, se empieza a agotar, sientes como los pies te pesan más a cada paso. Y entonces tu corazón, piernas y pulmones se esfuerzan por continuar. Sabes que la condición mental se vuelve clave para seguir corriendo. ¿Qué quiero decir con esto?

Si desde la línea de salida y durante la carrera, tú solo tienes en mente los muchos kilómetros que te faltan por recorrer, es muy probable que en breve te sientas exhausto y abandones la meta.

¿Cuál es la solución para entrenar la mente? Muy simple: Dividir tu carrera en metas más pequeñas, como ocurre en la idea de “divide y vencerás”.

Hasta aquí debes de tener una lista con todas tus metas.

Si aún no la has hecho, ve a la hoja de trabajo #2 de los anexos y sigue las instrucciones para escribir esa lista con rutinas a cambiar en forma de metas. *(No te preocupes aquí te espero...)*

Si ya tienes la lista, **ahora tienes que pensar y sentirte como un corredor profesional de metas.** Estas iniciando un maratón en el que la habilidad mental es clave para tener éxito.

Es importante ver tu meta *(hacia donde te diriges, a donde quieres llegar)* pero es necesario dividir ese camino en metas cortas.

Divídela tú lista, y toma solo una meta

Seguramente tienes más de una sola meta y la lista es muy larga. **¡El problema con las listas largas es que NUNCA SE HACEN!** Son como laberintos de estrés y no se llega a ninguna parte.

Por eso, rompe tu lista en varias listas pequeñas. Por ejemplo toma la lista de 20 metas y divídela en 4 listas de 5 metas. Sí, es verdad que tienes el mismo volumen pero empezar por una lista pequeña te motiva porque verás mucho más progreso.

Ahora, toma solo una de las metas de la lista y divídela en metas más cortas y alcanzables. Es decir en metas ultra específicas.

Al dividir tu gran meta en otras más pequeñas, incrementa tu capacidad de acercarte más a la meta final. Concentrándote en cada paso a medida que avanzas.

Trata de ver esa meta como un camino. En el cual para llegar, requieres **metas cortas alcanzables, enfocándote en el proceso.**

¿Por qué hacer muchas metas cortas?

Porque es mucho más fácil alcanzar una meta pequeña que una grande. De hecho una meta bien planteada es la mitad del camino avanzado.

Si estas en una carrera, es mejor no pensar en los muchos kilómetros que te faltan por avanzar y mejor solo concentrarte en el próximo paso. Correr 1 km y después otro, es mucho más fácil, física y mentalmente que pensar en correr 42km ¿no crees?

El objetivo es empezar fácil. Por eso se realista contigo mismo y plantearte metas cortas alcanzables.

El secreto es hacer tus metas ultra-específicas.

Al principio puedes empezar con solo una meta ultra-específica, que es el primer paso para lograr el cambio. Cuando domines esa acción, puedes proponerte una segunda meta ultra-específica, esta vez un poco más ambiciosa, y así sucesivamente.

Por ejemplo: De mi lista la principal de metas tomo:

"Hoy empiezo a hacer más ejercicio"

Empezar a hacer ejercicio es todo un reto, así que empezare a subdividirla en otras más realistas, que además me dicten una acción por hacer, mira:

Meta grande a donde queremos llegar:

"Hoy empiezo a hacer más ejercicio"

Meta ultra-específica:

"Hoy empiezo con 5 minutos de caminata"

Si te fijas estoy siendo realista. *Cinco minutos es fácil*. En cambio, si me planteo hacer una hora de ejercicio y empezar de 0 a 1 hora diaria, es todo un reto el cual muy probablemente que no logre. Una vez establecido la acción puedes aumentarlo poco a poco.

Las metas pequeñas no dependen de tu motivación diaria, ni requieren de un gran esfuerzo. Por eso son ideales, para poner en marcha el cambio de hábitos.

Es mejor correr 5 minutos que intentar correr 1 hora y fallar en el intento. Porque una meta demasiado ambiciosa al principio, solo te conduce a tener mayor resistencia frente al cambio y renunciar a la meta. Tú puedes tomar acción, a través de metas fáciles y alcanzables, las cuales pueden ser aumentadas gradualmente.

Si no sabes cómo dividir tu meta final en una primera meta ultra específica, estas preguntas pueden ayudarte:

- *¿Cómo puedo simplificar al mínimo esa gran meta?*
- *¿Qué acción se me facilitaría más para empezar?*
- *¿Qué parte específica y simple puedo comenzar a realizar ahora mismo?*

Toma acción

Usa la hoja de trabajo #4 de los anexos para escribir tu primer meta ultra-específica.

Paso 3

Haz un plan de acción para no salir de la carrera

“Si todos hiciéramos lo que somos capaces de hacer, nos asombraríamos de nosotros mismos”

– Thomas Alba Edison

Correr, saltar, nadar, hacer acrobacias y romper récords es parte de la vida diaria de los atletas profesionales. Los cuales son vistos y tratados como superhéroes, *pero en realidad son personas como cualquiera de nosotros*. Con solo una gran diferencia: **su determinación para alcanzar metas extraordinarias**. Son individuos que aprendieron a desarrollar hábitos imborrables que les permiten destacar.

No es que tengan súper poderes, su secreto está en administrar su energía correctamente.

Durante un maratón, los corredores no logran mantener el mismo nivel de velocidad en cada kilómetro, sino que manejan su energía de tal forma que, logren llegar a la meta y terminar la carrera.

De hecho, gran parte del entrenamiento consiste precisamente en eso, escuchar su cuerpo, para lograr conservar la energía disponible, hasta el final de la carrera.

¿Cómo puedo manejar mi energía?

Una forma de manejar la energía es dividiendo tus metas en otras más pequeñas que sean ultra-específicas, **las cuales son los pasos para llegar a esa gran meta**.

Esto lo hicimos en el paso anterior. Para recordar un poco:

“Hoy empiezo con 5 minutos de ejercicio diario” es un paso hacia la gran meta que es tener el hábito de hacer ejercicio.

Y una vez que domine la acción puedo seguir con otra meta ultra-específica, es decir dar un siguiente paso:

"Hoy empiezo con 10 minutos diarios".

Es por eso que tienes que arrancar con una meta ultra-específica, pero sobre la carrera tienes que ir avanzando para acercarte más a la meta a la que quieres llegar.

Otra forma de manejar la energía es siendo **demasiado específico con lo que voy a realizar**. De esta forma delimitas tu meta (*que en el ejemplo es terminar la carrera*) y es más fácil cumplirla. **Es decir realizando un PLAN DE ACCIÓN.**

Si te fijas, tu meta ultra-específica te dicta una acción para lograr la meta. Te indica lo que tienes que hacer, pero no te indica cómo hay que hacerlo.

Por eso, además de hacer una meta ultra-específica, **tienes que hacer un plan de acción para lograr realizarla.**

¿Cómo puedo hacer un plan de acción?

Cada persona es diferente y tiene rutinas diferentes. Por lo tanto yo no puedo darte la solución a tu problema, pero si puedo ayudarte a **diseñar un plan de acción para solucionar el problema.**

¿Cuál es el problema?	Aquella rutina (<i>hábito</i>) que quiero cambiar de mi vida
¿Cuál es la meta?	Lograr cambiar ese hábito transformándolo en forma de meta
¿Cuál es la solución?	Dividir la meta en pasos más cortos. A los que les llamamos metas ultra-específicas necesarias para avanzar hacia la meta y lograr el cambio

Diseña tu plan de acción: haz tu propia estrategia para lograr esa meta.

Por ejemplo:

Meta:

"Hoy empiezo a hacer ejercicio"

Meta ultra-específica:

"Hoy empiezo con 5 minutos de caminata"

(Esta no es suficiente. Hay que profundizar más creando un plan de acción)

Plan de acción:

"Hoy por la mañana justo después de levantarme, camino 5 minutos en el parque frente a casa"

Si te fijas para diseñar el plan de acción solo hace falta ser ESPECIFICO.

Muchas veces tenemos mucha imaginación para dar excusas, hay que ser igualmente creativos para lograr la meta.

Muchos caminos conducen a la meta, solo encuentra el que te sea más fácil recorrer.

Toma Acción:

Realiza tu plan de acción para lograr tu meta ultra- específica en la Hoja de Trabajo #5.

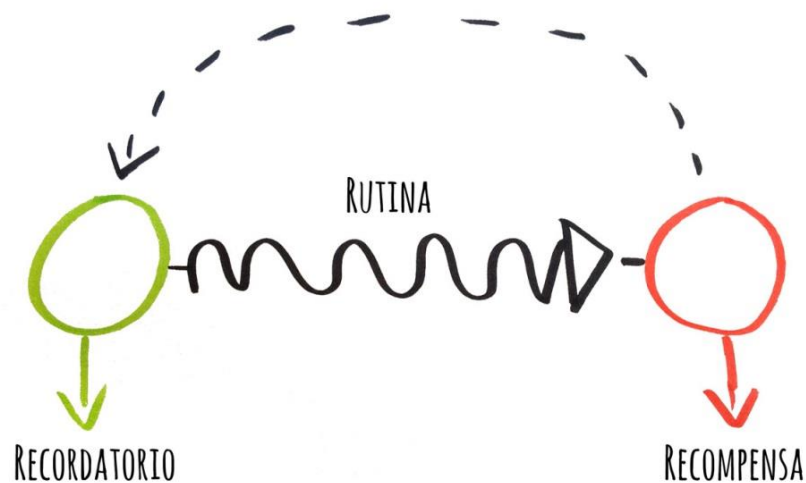
Paso 4**Motívate en el camino, busca tu recordatorio y recompensa**

“Cualquier esfuerzo, resulta ligero con el hábito”

Para lograr seguir corriendo, hacia la meta y no renunciar a medio camino, es necesario hacer dos cosas importantes:

- 1. Elegir un recordatorio:** Un estímulo para tomar acción y realizar la meta ultra-específica
- 2. Elegir una recompensa:** Que refuerce esa acción y continuemos realizándola.

De esta forma cumpliríamos, los 3 componentes para formar un hábito:



Lo anterior está basado en estudios neurológicos importantes. Desde el año de 1990 los investigadores comenzaron a analizar la actividad cerebral de los ratones mediante laberintos.

Los cuales iniciaban con un sonido “click” y terminaban con un pedazo de chocolate, como recompensa para el ratón.

Durante las primeras veces que cruzaron el laberinto, la actividad mental de los ratones era alta. Como era nuevo para ellos les costó trabajo. Tenían que olfatear y rayar las paredes con el fin de llegar al final del laberinto, en donde se encontraba su recompensa.

A medida que los días pasaban navegar por el laberinto se hacía cada vez más automático. Por lo que la actividad mental fue disminuyendo, sin embargo, esta actividad fue aumentando en las áreas del cerebro encargadas de guardar los hábitos.

Estos experimentos condujeron a un descubrimiento importante. Justo debajo de nuestra corteza gris cerebral se encuentra un pequeño trozo de tejido nervioso llamada ganglio basal. Los cuales son los responsables de “guardar” una acción, o mejor dicho un hábito de forma permanente.

Para que esto ocurra es necesario un recordatorio como el “click” de los ratones y una recompensa como el chocolate al final del laberinto.

¿Cómo puedo elegir un recordatorio y una recompensa?

En tu vida diaria, ya estás haciendo muchos hábitos (buenos o malos), el punto es que esa acción está precedida por un recordatorio. El cual puede ser una imagen, un sonido, un objeto, etc. Por ejemplo:

“Siempre que suena la alarma, me levanto a cepillarme los dientes”

- **Recordatorio:** Alarma de la mañana
- **Rutina:** Cepillar los dientes
- **Recompensa:** Sentir la sensación de menta fresca en la boca

Entonces para cada acción existe algo que la desencadena. Usamos este mismo principio para incorporar una nueva acción en tu vida.

El recordatorio es esencial para crear nuevos hábitos. Si tienes **un recordatorio efectivo lograras instaurar un nuevo hábito en tu rutina con mayor facilidad**, porque no habrá forma de olvidarlo.

De la misma forma una recompensa es necesaria para lograr volver a realizar la acción.

1. Encuentra tú recordatorio:

El objetivo en este punto es utilizar lo que ya existe como un recordatorio y usarlo para tu nueva rutina, como apagar las luces de casa. Pero también puedes usar un nuevo recordatorio que te indique lo que tienes que hacer, como una alarma en el móvil.

Por ejemplo:

Meta ultra-específica:

"Hoy empiezo a hacer 5 minutos de ejercicio"

Plan de acción:

"Hoy por la mañana, justo después de levantarme camino 5 minutos en el parque frente a casa"

Recordatorio:

"Pondré los tenis en medio de la habitación para tener que verlos por la mañana"

Puedes usar más de un recordatorio, todo se vale. Usa notas pegadas, recordatorios en el móvil, apóyate en tu familia. Lo que sea necesario para que logres realizar tu meta ultra-específica cada día.

2. Encuentra tú recompensa

La recompensa es el beneficio psicológico que obtenemos al realizar la rutina y el cual le dice al cerebro:

"Hey toma nota vale la pena recordar en el futuro"

Esta recompensa está ahí de forma casi natural, porque todas tus metas tienen un impacto positivo en tu vida. El problema puede ser que no pueden verse inmediatamente y aunque tengas un claro avance en los resultados (*recompensa*) no sean tan notorios puntualmente.

Por eso es necesario que tú selecciones una recompensa que te mantenga motivado de forma inmediata.

Obviamente esta recompensa tiene que ser coherente con tus metas.

Si buscas hacer ejercicio y controlar tu peso, tu recompensa no puede ser comer un pastel de chocolate, porque no está alineada con lo que quieres a largo plazo.

¿Cómo seleccionar una recompensa?

Esta parte me encanta, porque te hace analizar los detalles y darles más valor de los que tienen. Tu tarea es observarte detenidamente y ver todas las sensaciones que experimentas después de cumplir con tu meta ultra-específica.

Contesta estas preguntas:

- ¿Qué estoy sintiendo?
- ¿Qué es mi estado de ánimo?
- ¿Qué hay a mi alrededor que mejore esta sensación?

Tomando el ejemplo anterior tenemos lo siguiente:

Meta ultra-específica:

"Hoy empiezo a hacer 5 minutos de ejercicio"

Plan de acción:

"Hoy por la mañana, justo después de levantarme camino 5 minutos en el parque frente a casa"

Recordatorio:

"Pondré los tenis en medio de la habitación para tener que verlos por la mañana"

Recompensa:

"Después de hacer ejercicio, disfruto de una ducha refrescante y de la sensación de cumplir"

Se vale probar con varias recompensas. El punto es festejar tu esfuerzo y recordarle a tu cerebro que es algo positivo seguirlo intentando.

Logrando una pequeña meta, te permitirá sentir un triunfo que te motiva más a continuar.

A veces nos proponemos metas demasiado altas (*no está mal*). El problema es que no dividimos el camino y si no conseguimos esa meta en el tiempo en el que nos propusimos sentimos un fracaso, incluso si hemos logrado un avance. Una solución para esto la encontrarás en el siguiente paso.

Toma acción:

Identifica o establece un Recordatorio y una recompensa con la ayuda de la Hoja de Trabajo #6 y #7

Paso 5

Nunca dejes de correr, monitorea tu progreso

*“Para todos los que creen, luchan y alcanzan sus metas”
– Mickael Melamed*

El 7 de Noviembre del 2011, amaneció soleado y sin nubes. Fue un día ideal para romper dos récords mundiales, durante el maratón de Nueva York. Geoffrey Mutai recorrió los 42 kilómetros en el menor tiempo en toda la historia de este evento, le tomo exactamente 2 horas y 5 minutos.

El segundo récord de ese día lo consiguió, Mickael Melamed, quién termino en último lugar, llegando a la meta luego de 15 horas, colocándolo en el competidor que más tiempo había tardado en correr el maratón.

Su recompensa fue, demostrarle al mundo entero que la meta no es ganar en menos tiempo, **sino convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos**. Dedicándoles la carrera, a todas esas personas que creen que pueden lograrlo.

Su historia es todo un ejemplo a seguir. Generalmente, tendemos a compararnos con los demás constantemente y a subestimar nuestros esfuerzos, aunque hayan sido un gran avance para nosotros mismos.

Por eso, recuerda que la competencia es contigo mismo. Una forma de ver, cuanto te has superado es monitoreando tu avance.

¿Cómo puedo monitorear mi avance?

Una vez que ya tienes tu recordatorio y tu recompensa, tienes que hacer esa rutina todos los días. *¿Qué quiere decir esto?*

Tienes que realizar tu meta ultra-específica cada día, para que se guarde en tu cerebro con un hábito.

La única forma de lograr incorporar un hábito a nuestra vida es **repetir la acción tantas veces hasta que se vuelva automática. Para esto se requiere de constancia.**

¿Cómo puedo saber si soy constante?

Los humanos tendemos a maximizar las acciones positivas que realizamos y a minimizar las negativas. Esto quiere decir, que nuestro cerebro nos engaña y no somos objetivos para evaluarnos a nosotros mismos.

La mejor forma para saber si estamos avanzando es registrándolo. Porque además podremos recordar todo lo que hemos hecho a lo largo del tiempo.

¿En dónde puedo registrarlo?

Te aconsejo que lo hagas en una **CADENA DE METAS**, la cual puedes [descargarla aquí](#).

Ya que tengas tu cadena de metas, esto es lo que tienes que hacer:

1. Escribe en la tabla tu meta ultra-específica
2. Imprímela y pégala en un lugar visible
3. Registra cada día si cumpliste con la meta marcando con un acierto si la cumpliste y con una cruz si no.

Si fracasaste es importante **escribir cual fue el motivo que te impidió cumplir la meta ese día y así buscar una solución que te permita adaptar tu plan de acción** por ejemplo:

Plan de acción:

"Hoy por la mañana, justo después de levantarme camino 5 minutos en el parque frente a casa"

Motivo de no lograrlo:

"Estaba lloviendo por la mañana"

Solución:

"Hacer 5 minutos de ejercicios suaves en casa si está lloviendo"

Entonces, ya tienes dos planes de acción:

- 1) *Hoy por la mañana, justo después de levantarme camino 5 minutos en el parque frente a casa*
- 2) *Hoy hago 5 minutos ejercicios suaves en casa si está lloviendo*

Así puedes asegurar que vas a cumplir con tu meta ultra-específica y no romper la cadena de metas. Se honesto contigo mismo, porque una vez que identifiques todos los obstáculos que te impiden realizar la acción será mucho más fácil superarlos.

A veces el motivo que usamos para no lograr nuestra meta, es solo una mentira, engañándonos a nosotros mismos. Una vez que te das cuenta de estas mentiras, puedes pensar en una estrategia para superarlo.

¿Por qué se llama CADENA DE METAS?

Una vez que tienes muy clara tu meta ultra-específica es necesario realizarla todos los días. La consistencia es muy importante, por eso el objetivo de la cadena de metas es no romper la cadena de días consecutivos logrados.

También es otra razón porque empezar con pasos pequeños para formar el hábito.

El único objetivo es no romper la cadena de aciertos.

Esto quiere decir acumular la mayor cantidad de días realizando la meta, para que entonces sea **más rápido incorporar el hábito.**

Esta estrategia es simple pero es muy efectiva para ver resultados en poco tiempo. Además de que es una forma darle continuidad a tu meta, de monitorear tu avance y establecer tu hábito más rápido.

No te preocupes si un día fallas en lograr la meta. Somos humanos y no somos perfectos. Lo importante es seguir adelante. **No falles dos días seguidos, porque de ser así el hábito no se establece y recuperar la cadena de metas cada vez te será más difícil.**

Para ver tu avance cada mes usas la cadena de metas, porque es un chequeo diario. Pero para visualizar tu avance mes con mes puedes usar: **una gráfica en forma de red que te ayudará a ver de forma visual tu avance.**

Recuerda de concentrarte en el camino. Ponte a prueba a ti mismo, monitorea tu avance y no dejes de correr.

Toma Acción

[Descarga la cadena de metas y la gráfica en red aquí y sigue las instrucciones de la Hoja de Trabajo #8](#)

Paso 6

Supera los obstáculos

“Nunca te rindas. Cuando tu corazón se canse, camina sólo con tus piernas pero sigue adelante.”

– Paulo Coelho.

¡Muchas Felicidades! En este momento acabas de dar un gran paso en tu vida y avanzaste enormemente con todo esto:

- *Mejoraste la percepción de ti mismo*
- *Visualizaste que tan lejos quieres llegar*
- *Has identificado todo lo que tienes que cambiar para llegar a esa meta*
- *Escribiste en forma de propósito los cambios positivos para tu vida*
- *Hiciste un plan para lograrlo*
- *Ya encontraste esa recompensa que te mantendrá motivado en el camino, y ese recordatorio para permanecer en la carrera*
- *Tienes las herramientas para monitorear tu avance y ver los frutos de tu esfuerzo*

Estás avanzando en esta carrera hacia tu meta y logrando establecer esos hábitos que mejorarán tu calidad de vida enormemente.

En este último paso, te daré las herramientas para superar los obstáculos. El camino no es fácil, pero si estás preparado es mucho más fácil llegar a tu meta.

Obstáculo no. 1: Establecer fechas límite

Seguramente estás pensando...

¿Qué tiene de malo establecer fechas?

No está mal tener un punto al que queremos llegar, una dirección que seguir.

Pero en muchos casos la vida nos conduce por otros caminos, por el simple hecho de no tener el control completo de todo lo que nos rodea. Por eso si tú quieres correr un maratón o dirigir una compañía millonaria es mejor concentrarse en el proceso y no solo enfocarte en esa meta.

Si solo nos centramos en el objetivo final que queremos alcanzar y en el plazo que queremos hacerlo nos pondremos demasiada presión que solo conlleva a la frustración si no se consigue en los tiempo planeados. Por ejemplo, decir algo así:

- *"Quiero perder 10 kilos antes de la boda de mi hermana"*
- *"Quiero correr un maratón este año"*

Y entonces llega la boda y no entramos en el vestido o termina el año y no estamos preparados para correr tal como queríamos.

El problema con esta estrategia es que si no logramos la meta en la línea de tiempo que nos propusimos, sentimos una derrota, incluso si somos mejores de lo que estábamos al principio. El resultado final, es RENUNCIAR a la meta.

En lugar de concentrarse en *ganar un maratón*, concéntrate en lograr ser esa persona que podría ganar un maratón.

¿Qué acciones debo realizar diario para lograr esta meta final?

Solución:

Establece un plan de acción diario y no una fecha límite

Se trata de olvidarse del resultado y concentrarse únicamente en mantener la constancia de las acciones. Recuerda que los resultados son la suma de tus acciones diarias.

Tal vez no logres correr el maratón en un año, pero seguramente ya tendrás incorporados a tu vida esos hábitos que se requieren para lograrlo.

Obstáculo no. 2: Buscar la excelencia desde el principio

Buscar ser excelentes desde el día uno es una fantasía. Ser bueno en algo es resultado de la constancia durante el tiempo. Es verdad que **el talento puede pero la constancia puede más.**

El resultado de no cumplir nuestras propias expectativas nos hace sentir tristes y derrotados. Abandonando la misión.

Encontré un ejemplo para este último punto. Un chico comenzó a realizar una pintura o un dibujo cada día, sin importar que tan bueno fuera y colgó el dibujo en su página de internet, en donde puede verse su avance. Si comparamos las primeras pinturas con las últimas el avance es impresionante. El progreso fue producto de la constancia. Él se visualizó como un gran artista, pero se concentró solo en pintar y pintar y pintar, sabía que en algún punto la disciplina lo iba convertir en un verdadero artista.

Solución:

**Concéntrate en la práctica,
no en la excelencia. Con hacerlo es suficiente.**

En lugar de buscar ser “perfecto”, se más práctico y concéntrate solo en realizar la acción que te conduce a la meta final.

Tomando el ejemplo anterior:

“Quiero correr un maratón este año”

El problema: La habilidad de correr y la resistencia de las piernas, pulmones y corazón se desarrolla con el tiempo. Primero busca lograr correr diariamente para entrenar tu cuerpo, para que se vuelva fuerte y resistente y sin darte cuenta estarás corriendo cada vez más y mejor.

Con realizar la acción es suficiente, podrás convertirte en excelente a lo largo del camino.

Obstáculo no. 3:**Establecer muchas metas al mismo tiempo**

Es mucho más difícil lograr instaurar varios hábitos al mismo tiempo. Nos genera demasiado estrés de forma innecesaria y además de que el desempeño se ve afectado es mucho más fácil renunciar, que si solo estamos trabajando con un hábito a la vez.

Cada quién es diferente y hay personas que tienen mayor capacidad de adoptar un nuevo hábito. Pero al igual que todo, el incorporar nuevos hábitos en tu vida es una habilidad que se desarrolla de forma gradual. Al principio puedo requerir un esfuerzo adicional, pero posteriormente verás que las cosas son más fáciles.

Solución:

Realiza una meta ultra-específica a la vez y tomate el tiempo necesario para incorporar esa nueva acción a tu vida, antes de buscar conseguir otra meta.

No se trata de solo tener una meta, más bien de empezar con una sola hasta que se vuelva un hábito imborrable e ir incorporando poco a poco otras metas a lograr.

El punto es ser realista contigo mismo y establecer objetivos que sean alcanzables, de esta forma cuando los consigas experimentarás un triunfo que te motiva a seguir con metas aún más ambiciosas.

*Bueno, ¿Y qué pasa si quiero mejorar en varias áreas de mi vida?
¿Tengo que esperar a mejorar un hábito para mejorar el siguiente?*

No necesariamente, porque cuando empiezas mejorando un hábito es mucho más fácil continuar con los siguientes. El objetivo es empezar. Además cuando comienzas a dar el primer paso en el cambio de hábitos, automáticamente todo lo demás también se transforma de forma positiva.

Obstáculo no. 4 Permanecer en tú zona de confort y esperar que el cambio no requiera esfuerzo

Iniciar algo nuevo en tu vida es un CAMBIO y un gran cambio conlleva salir de tu zona de confort. Es fácil no hacer ejercicio. Es fácil comer lo que sea con tal de calmar el hambre. Es fácil vivir con pereza. En cambio comenzar a hacer actividad física, cocinar saludable o ser productivo por las mañanas, requiere de energía y esfuerzo.

Mucha gente evita el cambio incluso si son para mejorar, para evitar la incomodidad que genera. Dándole más preferencia a las *rutinas insaludables*, simplemente porque son más fáciles de llevar.

¿Por qué hay incomodidad frente al cambio?

1. Queremos gratificación instantánea.

Descansar en el sofá es más cómodo en este momento que salir a hacer deporte. Checar el correo o Facebook es más fácil ahora, que hacer ese proyecto que has estado posponiendo. Comer pastel de chocolate es más sabroso, en este momento, que comer verduras. Lo que se nos olvida, son los resultados que conllevan estas acciones en el futuro.

2. Tememos miedo a algo.

Miedo a no hacerlo correctamente, miedo a fracasar, a lo desconocido, entre otros miedos. Eso nos hace querer posponerlo, haciendo algo sencillo y seguro en su lugar. Pero lo que no sabes, es que si no empiezas a tomar acción hoy, ya has fracasado antes de intentarlo.

3. Posponer el cambio es más fácil:

No hay consecuencias negativas inmediatas vamos a pagar por ello más tarde, pero por ahora, nada malo pasará.

Solución 1:**Dejar a un lado la expectativa de que será fácil**

Todos esperamos que el cambio sea fácil, tenemos la expectativa que los cambios sin esfuerzo existen y creemos fervientemente en esas historias acerca de los cambios de la noche a la mañana existen.

Pero eso no sucede en la vida real. Hay que saber que se requiere de constancia para lograr un resultado.

En el ejemplo "*Quiero correr un maratón este año*", se piensa que un buen día despertaremos fuertes y capaces de correr 42 kilómetros.

Deja ir la idea de que es fácil, tal vez lo sea y te sorprendas a ti mismo, pero si no lo es, aprende a ser constante, recuerda que el esfuerzo que hagas hoy para incorporar un hábito en tu vida permanecerá para siempre.

Solución 2:**Toma el cambio en pequeñas dosis**

Los cambios nos generan malestar ¿Pero qué pasaría si el cambio es tan pequeño que ni si quiera lo notamos?

Suena a una estrategia para engañar a nuestro cerebro, y lo es. Pero lo mejor es que funciona, por eso la mejor estrategia para lograr un gran cambio es comenzar con pasos muy pequeñas y fáciles de alcanzar. De esta forma el malestar será mínimo y nos permitirá seguir con cambio más ambiciosos.

Empieza poco a poco, con dosis que tu consideres que puedes tolerar. No empieces a correr 42 kilómetros a partir de mañana, mejor empieza con distancias pequeñas, aumentándolas gradualmente.

Solución 3:**Trata de hacer tus metas ultra-específicas más DISFRUTABLES**

Ya sabemos que salir de nuestra zona de confort nos produce malestar, esto quiere decir que realizar una acción que genere un cambio no será cómodo.

Si tienes que dejar el cómodo sofá para salir a correr, seguramente no tendrás una sonrisa de felicidad, por lo menos no al principio. Pero todo depende de la perspectiva desde donde se vea y de la imaginación que tengamos para cumplirla.

Esta estrategia también forma tu plan de acción para cumplir la meta. Trata de hacer tus metas disfrutables, para mejorar tu aceptación.

Por ejemplo: Si tienes que salir a correr como te lo propusiste, y esto te genera incomodidad y malestar *¿Por qué no escuchar música mientras corro?* Este simple cambio puede hacer la actividad mucho más divertida y disfrutable, tanto que el tiempo que destinas a correr se pasara volando. Si correr se te hace una actividad muy solitaria, entonces, *¿por qué no reunirse con amigos para jugar fútbol?*

Obstáculo no. 5: Excusarnos a nosotros mismos

¿Cuántas veces has encontrado la justificación más creativa para no cambiar ese hábito perjudicial? ¿Cuántas veces has dado el pretexto más absurdo para no intentar algo nuevo?

Damos todo tipo de excusas para no enfrentar a la realidad. Aun reconociendo que el cambio es necesario, nos decimos a nosotros mismos que no tenemos otra opción y seguimos sin cambiar.

Hacer un verdadero compromiso con nosotros mismos, para llegar a la meta, sería una excelente solución. Lamentablemente, algunos continúan justificándose para no cambiar.

Por eso, la mejor estrategia es contarle a alguien de confianza, el cambio que quieres lograr en tu vida, y al cual te estas comprometiendo. Sentirte observado aumenta tu responsabilidad para tomar acción.

Solución:

Cuéntale tu meta a alguna persona de confianza. Si eres un poco más extrovertido, comparte con tus amigos, tu esposa o tus hijos lo que vas a hacer, explica tu meta a grandes rasgos.

Haz uso de las redes sociales a tu favor, publicando tu meta y porque no, también todos tus avances. Es una forma de sentirte comprometido y apoyado.

Todos los anteriores, son solo algunos de los obstáculos, que hay que superar, seguramente te estrás enfrentando a muchos obstáculos más. El objetivo es vencerlos, crear un plan de acción, y seguir avanzando hasta la meta.

¡En Horabuena, acabas de terminar esta guía para formar hábitos imborrables!

Si tienes alguna pregunta relacionada con el contenido no dudes en disparar un e-mail a tania@habitualmente.com.

Si esta guía te ha sido de gran utilidad para mejorar tu vida, hazlo siguiente:

Envíala a todos tus amigos y familiares que estén luchando para cambiar sus hábitos.

Créeme que ellos te lo agradecerán.

Aquí está una plantilla de correo electrónico que puedes utilizar para compartir esta guía súper-rápido (*Copiar + Pegar*):

Hola _____

Recuerdo que estabas buscando una solución para mejorar tu calidad de vida. He descubierto recientemente una guía que creo que puede ayudarte a cambiar tus hábitos. La puedes encontrar aquí:

Cuídate,

Tu NOMBRE

Si alguien te envió esta Guía para formar hábitos imborrables y aún no estás suscrito, [tienes que ir a este link y registrar tu correo.](#)

¿Por qué? Porque de esta forma puedo enviarte, contenido mucho más fresco que no serás capaz de conseguir en otro lugar y además podemos seguir en contacto.

¡Muchas Gracias por leer!

Te espero pronto con muchas más estrategias en habitualmente.com

Anexos

Estas hojas son una guía para comenzar a cambiar tus hábitos y de esta forma lograr tus metas. ¿Recuerdas esta imagen?



Como puedes ver es en ese punto en donde podemos tomar acción. Es necesario lograr un cambio de hábitos, para que entonces de forma automática seas esa persona que quieres ser y de forma automática estés logrando tus metas.




Instrucciones de las Hojas de Trabajo:

1. Prepárate para el cambio que estarás experimentando
2. Imprime las Hojas de Trabajo
3. Consigue hojas de papel y una pluma
4. Lee con atención la lista de pasos a seguir y marca cuando los vayas completando
5. Disfruta de los buenos resultados que obtendrás en el futuro próximo

Antes de empezar es necesario que hagas un compromiso verdadero contigo mismo, porque solo TÚ eres la única persona que puede hacer un GRAN CAMBIO.

Paso 1.1

Hoja de Trabajo #1: Logra un cambio de tu Auto-Imagen

- 1 Leo las instrucciones y me comprometo para lograr el cambio 
- 2 Hago una descripción detallada de lo que pienso de mí mismo 
- 3 Hago una descripción más detallada de lo que quiero llegar a ser. 

Debes contestar a las siguientes preguntas en otra Hoja:

- *¿Cómo me imagino a la persona que quiero ser?*
- *¿Qué metas está logrando?*
- *¿Cómo me visualizo logrando mis metas?*
- *¿Qué hábitos de vida tengo?*

Si te cuesta demasiado contestar a todas, entonces pon de ejemplo a alguna persona conocida o no, que haya logrado lo que tú buscas conseguir. **Analiza a esa persona:**

- *¿Qué hace diariamente?*
- *¿Qué hábitos crees que tiene?*
- *¿Cómo se ve?*
- *¿Cómo crees que se siente?*

Otra opción es dibujarte a ti mismo, siendo la persona que quieres ser. También puedes usar recortes de revistas que describan lo que quieres para tu vida. Recuerda que también es necesario ser realista.

- 4 Pego la última Hoja en un lugar visible y la leo todos los días 

Paso 1.2

Hoja de Trabajo #2:

Para identificar las rutinas que quieres cambiar

Este punto, es la base para lograr un gran cambio. Una vez identificadas todas aquellas rutinas que quieres cambiar, es mucho más fácil, tener una estrategia para lograrlo.

Para eso sigue los siguientes pasos:

1 Escribo todo lo que quiero llegar a ser en mi vida



2 Para identificar las rutinas analizo solo una parte de mi día.



Por ejemplo tus mañanas. Contesta las siguientes preguntas, escribiendo las respuestas:

1. *¿Cuál es mi rutina en esta parte del día?*
2. *¿Hay algo que no me guste, o que quisiera mejorar?*
3. *¿Qué acción específica me dificulta conseguir lo que quiero?*
4. *¿Por qué piensas que esa acción es la que te obstaculiza lograr lo que quieres?*

Por ejemplo por las mañanas:

1. *Suena la alarma varias veces, cuando por fin logro salir de la cama voy al baño, cepillo mis dientes, tomo una ducha, me visto y salgo a trabajar.*
2. *Quisiera que me rindiera el tiempo para desayunar algo sano antes de salir y no tener tanto estrés*
3. *La rutina que me dificulta conseguir que me rinda el tiempo, es: no lograr despertarme más temprano.*
4. *Si me despertara un poco más temprano, tendría tiempo de hacer mi desayuno, un lunch para llevar y no tendría tanto estrés*

Si te fijas esa acción: "No lograr levantarme más temprano" es esa rutina que quieres cambiar. Esa rutina tienes que anotarla en tu hoja y subrayarla.

3 Hago lo mismo con cada parte de mi día.



1. ¿Qué pasa en el trabajo o actividades diarias?
2. ¿Qué puedes mejorar en tus tardes?
3. ¿Qué cambiarías en tus noches?
4. ¿Qué quieres cambiar en tus fines de semana?

Recuerda que es un análisis global y puede tomarte varios días, pero no importa, es importante identificar todo aquello que quieres cambiar

No olvides **anotar todo en esa hoja**, incluso puedes destinar una pequeña libreta para hacerlo. No seas breve, puedes describir todo lo que quieras.

4 Anoto en forma de metas las rutinas que quiero cambiar



Para lograrlo sigue estos pasos:

1. ¿Qué acción puede conseguir cambiar esa rutina que identificaste y lograr lo que buscas?
2. Escríbela esa acción en tiempo **presente**
3. Haz lo mismo con todas las rutinas que identificaste

Por ejemplo

Rutina identificada: "No logro despertarme temprano"

Acción para cambiar la rutina: "Levantarme un poco más temprano"

Meta: "Hoy me despierto más temprano"

Rutina identificada: "No hago ejercicio"

Acción para cambiar la rutina: "Empezar a hacer ejercicio"

Meta: "Hoy empiezo a hacer ejercicio"

¡Listo! Ahora ya tienes una lista de metas a lograr

Paso 1.3

Hoja de trabajo #3: Visualízate Llegando a la Meta

Ahora que ya tienes tu lista de metas, solo se requiere de imaginación.

- 1 En la hoja de trabajo #1, logre mejorar mi autoimagen y escribí detalladamente como es esa persona que quiero ser.**



Tal vez tomaste como ejemplo a alguien, pero ahora te toca imaginarte a ti mismo logrando todo eso que está en la lista.

- 2 En la hoja de trabajo #2, logré identificar las rutinas que quiero cambiar y las escribí en forma de metas.**



- 3 Contesto las siguientes preguntas**



1. *¿Cómo me siento?*
2. *¿Cómo me veo yo, como me ven los demás?*
3. *¿Cómo es mi rutina diaria?*
4. *¿Qué cambios hay en mi vida?*

En este punto, las cosas son mucho más claras, porque ya tienes metas a cumplir para convertirte en esa persona que visualizaste.

- 4 Me visualizo llegando a mi meta.**



Ponte en un lugar cómodo y visualiza tu nueva vida una vez que hayas cumplido todo lo que te propusiste

Recuerda que tú puedes lograr todas esas metas, solo tienes que creerlo!

Paso 2

Hoja de Trabajo #4:

Escribe tus metas ultra-específicas

Para dividir tu meta en metas pequeñas ultra-específicas que te hagan el camino al cambio mucho más fácil, tienes que seguir estas instrucciones:

1 Elijo solo una meta de mi lista

Puedes basarte en estas preguntas:

1. *¿Qué meta es más fácil para iniciar el cambio en mi rutina?*
2. *¿Qué meta es prioridad ahora?*
3. *¿Qué me entusiasma más a cambiar?*

2 Divido mi meta en pasos fáciles

Comienza dividiendo tu meta en una **meta ultra-específica para dar el primer paso**. Puedes basarte en estas preguntas:

1. *¿Cómo puedo simplificar al mínimo esa gran meta?*
2. *¿Qué acción se me facilitaría más para empezar?*
3. *¿Qué parte específica y simple puedo comenzar a realizar ahora mismo?*

Por ejemplo:

Meta: *"Hoy empiezo a hacer ejercicio"*

Meta ultra-específica: *"Hoy empiezo con 5 minutos de caminata"*

Si te fijas, 5 minutos es el mínimo para simplificar esa gran meta de tener el hábito de hacer ejercicio. Ahora mismo puedo comenzar con caminata, es fácil y no me requiere de tanto esfuerzo. **No te olvides de escribirlo.**

3 Uso el mismo procedimiento para establecer mis siguientes metas ultra-específicas

Cuando domines esta acción y proponte tu siguiente meta ultra-específica.

Meta ultra-específica #1: *"Hoy empiezo con 5 minutos de caminata"*

Meta ultra-específica #2: *"Hoy empiezo con 10 minutos de caminata"*

Paso 3

Hoja de Trabajo #5: Realiza un plan de acción

Un plan de acción debe de ajustarse con tu vida diaria, aquí también es importante **ser realista**. Tú te conoces mejor y está en tus manos hacer un plan que te permita realizar tu meta.

Toma tu primera meta ultra-específica y escribe las respuestas de las siguientes preguntas en una hoja:

1. *¿Qué es lo que voy a hacer?*
2. *¿Cuándo lo voy a hacer (tiempo del día o incluso horario)?*
3. *¿En dónde lo voy a hacer?*

Por ejemplo:

Meta ultra-específica: *“Hoy empiezo con 5 minutos de caminata”*

Plan de acción: *“Hoy por la mañana justo después de levantarme empiezo con 5 minutos de caminata en el parque que esta en frente de casa”*

Si te fijas, **ese es un plan de acción ya que contesta todas esas preguntas.**

¿Qué pasa si no sé cómo hacer mi plan de acción?

No te preocupes, solo hay que regresar un paso.

¿Recuerdas cómo hiciste tu meta ultra-específica? Pues **tal vez el problema es que no es suficientemente específica**. Trata de hacerla aún más fácil de lograr.

Por ejemplo:

Meta ultra-específica: *“Hoy empiezo con 1 hora de la clase de spinning”*

Plan de acción: *“Hoy me inscribo a las clases de spinning, y voy cada día una hora a la clase de las 9 de la mañana”*


El problema es que ir a la clase es mucho más difícil que solo salir a caminar en el inicio. **Divide más tu meta. Hazla realmente ultra-específica**. No importa que sea muy poco, porque estas diseñando una estrategia para lograr cumplir tu meta ultra-específica.

¡Listo! Ahora ya tienes tú plan de acción

Paso 4

Hoja de Trabajo #6: Elige tu recordatorio

1 Identifico las actividades que ya hago de forma automática todos los días y elijo una como recordatorio.



Si tu meta ultra-específica es por la mañana, busca algo que ya haces durante la mañana para poder tomarlo como recordatorio. Si tu meta ultra-específica tiene lugar en el trabajo, encuentra algo que forme parte de tu rutina diaria, durante ese horario.

Por ejemplo: *Prender las luces, abrir las ventanas, tender la cama, tomar un café, cepillarse los dientes etc.*

Meta ultra-específica: *“Hoy justo después de levantarme, empiezo con 5 minutos de caminata en el parque que está frente a casa”*

Mi recordatorio es: **Tender la cama** *“Justo después de levantarme, tenderé la cama y saldré a caminar 5 minutos en el parque frente a casa”*

“Tender la cama” es una actividad que hago todos los días y que me puede servir como recordatorio.

2 Establezco una actividad nueva que también me sirva como recordatorio.



Por ejemplo: *Dejar la ropa deportiva lista para hacer ejercicio, poner una alarma en el móvil, dejar una nota en el espejo del baño, etc.*

Meta ultra-específica: *“Hoy justo después de levantarme, empiezo con 5 minutos de caminata en el parque que está frente a casa”*

Mi recordatorio es: **Dejar la ropa deportiva en medio de la habitación** *“Justo después de levantarme, tenderé la cama, veré la ropa deportiva y saldré a caminar 5 minutos en el parque frente a casa”*

Puedes elegir más de un recordatorio, es más estable 2 o 3. El punto es que todo lo que observes te recuerde esa acción a realizar.

Paso 4

Hoja de Trabajo #7: Elige tu recompensa

1 Después de realizar mi meta ultra-específica contesto las siguientes preguntas:



1. ¿Qué estoy sintiendo?
2. ¿Cómo es mi estado de ánimo?
3. ¿Qué puedo hacer que sea accesible para recompensar mi esfuerzo?
4. ¿Qué hay a mi alrededor que mejore esta sensación?

Por ejemplo: Hoy camine 5 minutos en el parque y volviendo a casa...

1. Me siento contento conmigo mismo, porque lo logré
2. Siento orgullo y felicidad porque empecé un nuevo hábito saludable
3. Puedo tomar una ducha tibia
4. Estreno un nuevo gel del ducha con un olor que me encanta

2 Pruebo con diferentes recompensas en diferentes días, contestando las mismas preguntas para encontrar la recompensa que más me motiva.



3 Selecciono mi recompensa



Debe de ser congruente con tu cambio global. Recuerda a la persona que quieres ser y se congruente con tu recompensa.

Por ejemplo: Si mi cambio global incluye controlar mi peso, mi recompensa **no** puede ser comerme una pizza después de hacer ejercicio.

¡Felicidades! Hasta aquí ya tienes todo esto definido:

Recordatorio: *“Un alarma en el móvil para despertar, mi ropa deportiva en medio de la habitación, una nota pegada en el espejo del baño”*

Meta ultra-específica: *“Hoy justo después de levantarme, empiezo con 5 minutos de caminata en el parque que está frente a casa”*

Recompensa: *“Una ducha tibia, con mi gel de ducha olor a maracuyá”*

Paso 5

Hoja de trabajo #8: Monitorea tu progreso

Para monitorear tu avance, tienes que DESCARGAR tú cadena de metas y tu gráfica en red [HACIENDO CLICK AQUI](#).

Aquí están las instrucciones para usarlas:

Cadena de metas

Una vez descargada imprímela.

Para continuar necesitas un marcador y una cinta adhesiva.

- 1 Toma tu meta ultra-específica y escríbela en la cadena de metas.
- 2 Recuerda que es mejor empezar con una sola meta, pero si te sientes capaz de hacer más de una puedes anotarlas aquí también.
- 3 Pega esa hoja en un lugar visible con cinta adhesiva, en donde la puedas ver cada día, sin falta.
- 4 Registra cada día si cumpliste con tu meta ultra -específica, marcando con un acierto.
- 5 Si no cumpliste con esa meta, marca con una cruz y escribe cual fue el motivo que te impidió cumplir con esa meta ese día.
- 6 Al final del mes tienes que sumar todos los aciertos (*los días que cumpliste con tu meta ultra-específica*)

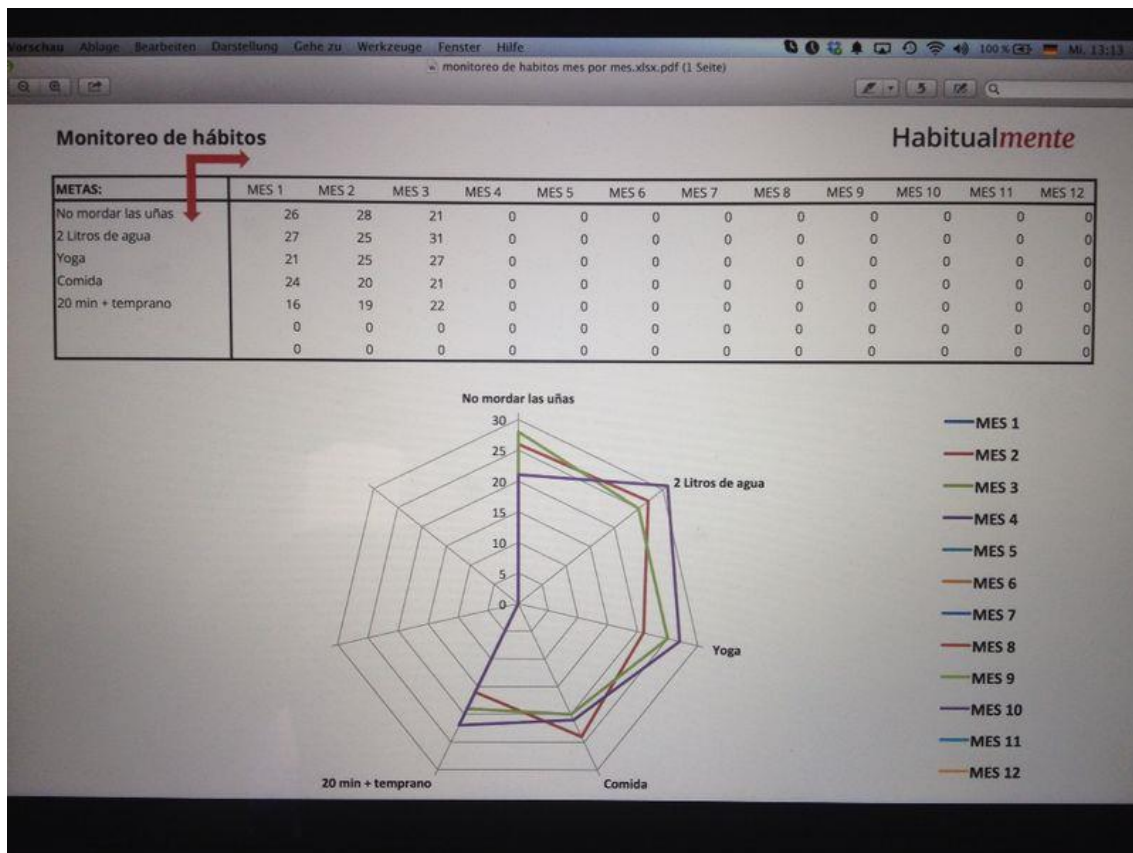
El objetivo es:

¡No romper la cadena de aciertos!

Gráfica en red:

La grafica en red, está en el mismo archivo que la cadena de metas, que descargaste. Las instrucciones para usarla son estas:

- 1 Una vez sumados todos los aciertos de tu cadena de metas, escribe esa cantidad en la tabla de Excel de la gráfica en red.
- 2 Cada mes realiza lo mismo, y tendrás un seguimiento mes con mes de tu avance
- 3 ¡Listo! Ahora ya puedes monitorear tu progreso



Si tienes problemas con la descarga, por favor contáctame a tania@habitualmente.com