

Un pequeño cambio que mejora tu vida para siempre

“La vida es eso que pasa mientras haces las pequeñas cosas de todos los días”

Mi nombre es Tania soy nutricionista, fundadora y escritora de Habitualmente.

Arrancamos con una buena noticia para la mayoría:

Aquí no necesitas tener fuerza de voluntad

Y no solo eso, después de poner en práctica lo que aprendas aquí, tendrás más años de vida.

Para empezar quiero que te imagines la siguiente situación:

Supongamos que vives del otro lado del mundo y es un caluroso día de verano. Estas con tu familia en la merecida hora de la comida. Y tú tienes algo importante que decir, te armas de valor y finalmente anuncias: -
Mañana empiezo a hacer ejercicio

¡PUM! una fuerte declaración. ¿Qué crees que diría tu esposa al respecto?

Seguramente con algo de duda estaría diciendo: -*Ah! ¿Cómo la vez pasada? ¿y la vez anterior a la anterior?*

Piensas que es normal que sienta algo de duda porque efectivamente no lo habías logrado ni una sola vez. Pero tú te defiendes y le dices: -*Bueno esta vez Si correré 1 hora diaria.*

Estas tan seguro de que lo harás que incluso visualizas ese cuerpazo de verano que estrenaras próximamente en la playa.

A lo que ella estaría pensando esto... al verte intentar tener el hábito del ejercicio por décimo quinta vez en la vida.

¿Cuántos de ustedes conocen a alguien así? ¿algún amigo o familiar que no cumple los propósitos? ¿les suena conocido?

¿Cuántas veces TU has intentado cambiar tus hábitos? ¿Cuántas veces lo has logrado?

Honestamente:

- *¿Cuántas veces intentaste ir a correr y lo dejaste para luego?*
- *¿Cuántas veces buscaste comer más sano y un día después te encontraste comprando una pizza congelada?*
- *¿Cuántas veces buscaste terminar ese gran proyecto y preferiste checar tu facebook por quinta ocasión?*
- *¿Cuántas veces buscaste simplemente mejorar tu día a día pero sentiste que hubo un obstaculo?*

Es que es normal encontrar obstáculos en el camino. Obstáculos que se interponen entre lo que eres hoy y la persona que quieres ser.

De hecho gracias a la confianza de todos los suscriptores de Habitualmente. He recibido miles de correos (*los cuales siempre leo y contesto personalmente*) con los mayores obstáculos que han impedido esta transformación hacia una versión más saludable.

Me he dado cuenta que estos “obstáculos” se disfrazan con muchos nombres

Tal vez es la falta de confianza en que si puedes, la falta de constancia o disciplina, la motivación que a todos se nos pierde de tanto en tanto, el tiempo que a nadie le sobre, la famosa fuerza de voluntad, que me dices el miedo con sus mil excusas, la comfortable pereza... uff y puedo seguir...

Como había mencionado. **De los miles de correos que he recibido, el principal obstáculo es la falta de fuerza de voluntad o motivación. Seguida por el miedo o la pereza.**

Puedo pensar que existen miles de obstáculos más, sin embargo a veces no logramos identificarlos o simplemente no logramos ponerles un nombre.

Tal vez tu has intentado miles de veces en ese intento por superarlos y cambiar esos viejos y malos hábitos. Has luchado y simplemente no lo has logrado. Y no es tu culpa.

El problema es que cuando queremos un gran cambio en nuestra vida, generalmente lo hacemos de la forma incorrecta.

Puedo ver esta cara de preocupación.

No te desanimes. Porque es muy muuuy fácil superar todos esos obstáculos invisibles. La mejor parte es que lograrlo esta en tus manos.

Y a todo esto.

¿Qué son los hábitos?

La definición fácil es algo que haces todos los días de forma automática.

Si sabes conducir seguro te identificas. Recuerdas la primera vez que te subiste al volante del coche. Necesitaba toda tu atención para coordinar los movimientos del pedal , la palanca, los espejos, etc. Conforme paso el tiempo el esfuerzo que requiere ha disminuido y tal vez a la fecha puedes escuchar música o conversar con alguien mientras manejas. Incluso puedes comer o hacer otra cosa (espero que no) pero podrías porque conducir se almaceno en tu cerebro como un hábito

Dando espacio para que tu cerebro se encargue de otras cosas.

Por lo tanto los hábitos son comportamientos adquiridos con el tiempo. Y esto quiere decir 2 cosas importantes

- **Los hábitos son adquiridos por lo que SI pueden cambiarse**
- **Una vez que incorporas el hábito se vuelve automático**

Por ejemplo: Leíste el diario mientras desayunabas, por cierto que desayunas, café o té, haces ejercicio por la mañana o Por la tarde, o simplemente no haces ejercicio, en el trabajo acostumbras tomar café, procrastinas o logras concentrarte. Los hábitos están ahí aunque no los notemos... Cuantas veces te lavas los dientes a que hora del día te duchas, te lavas primero el cuerpo o el cabello, cocinas en casa o comes fuera la mayor parte de los días, tienes algún hobbie, que haces en tus tardes, lees un libro, sacas a pasear al perro o vez tu serie favorita, a que hora te acuestas a dormir...

Todas estas decisiones rutinarias se tratan de hábitos.

Los hábitos son la base del cambio.

Nuestra voluntad para tomar decisiones y transformarlas en acciones tienen poder hasta cierto punto. Pero con el tiempo estas decisiones se convierten en hábitos. Los cuales pueden ser buenos o pueden ser malos. Pero esta es la clave para tener una rutina más saludable.

Aquí viene la pregunta que todos nos hemos hecho:

¿Cómo puedo cambiar mis hábitos?

Para explicarte la solución más fácil quiero contarte una historia.

En el 2012 una noticia recorrió el mundo. Un entrenador de ciclistas británicos fue encomendado a realizar una tarea importante: lograr que los ciclistas ingleses ganaran el Tour de Francia.

Con semejante reto, el entrenador se planteó usar una estrategia simple e infalible para lograr el objetivo y hacerlos campeones.

A diferencia de otros entrenadores que solo estaban enfocados en los entrenamientos y alimentación de los deportistas. Este entrenador se concentró **solo en mejorar el 1% sobre todo lo que rodeaba al ciclista**, llegando mucho más profundo...

Se fijó desde la almohada para dormir, el colchón, la composición textil de la ropa, incluso el jabón que usaban para bañarse. Fijarse en los pequeños detalles y mejorarlos en 1%, logro hacerlos campeones del tour de Francia en 3 años y no 5 años como el entrenador se había planeado.

Si te fijas el solo tomo el concepto que todos usamos cada día. **La suma de nuestras decisiones diarias le dan forma a lo que somos el día de hoy y lo que seremos en un futuro. TÚ eres la suma de tus decisiones diarias.**

Si mejoramos **cada día solo el 1%** el resultado invariablemente será positivo o por el contrario si empeoramos nuestras decisiones en muy poco, los resultados estarán a la baja. En un principio, prácticamente no hay diferencia entre hacer una elección que es del 1% mejor o 1% peor. (*En otras palabras, no te va a impactar mucho en el día de hoy*) Pero a medida que pasa el tiempo verás que la diferencia es enorme.

Muchas veces creemos que un cambio sólo es importante si tiene resultados grandes y notorios. Pero en realidad las pequeñas decisiones diarias, casi imperceptibles son las que tienen el poder de lograr un cambio visible.

Por eso, esta regla del 1% de mejora o de esfuerzo aplica para cualquier hábito.

Para aterrizar este concepto voy a dar dos ejemplos. Los ejemplos son ilustrativos y como sabes los resultados no son aislados sino dependen de miles de variables al mismo tiempo, pero creo que explica bien el punto.

Imagínate que por un tiempo justo antes de ir al trabajo decides tomar un capuchino extra grande y extra azucarado. Convirtiéndose en un hábito.

¿Te imaginas que pasaría con tu peso?

En un caso extremo en el que no hagas deporte y tu alimentación en general siga siendo poco saludable, tu peso irá en aumento constante.

Con esto no quiero decir que los cappuccinos extra grandes y extra azucarados sean malos. Pero se entiende el punto sobre las consecuencias de nuestras decisiones a largo plazo.

Por el contrario daremos un ejemplo saludable.

Por muy cruel que parezca, cambias tu pastel de chocolate de cada día por una pieza de fruta.

La decisión de mejorar solo el 1% repercute en tu peso y la mejor parte es que tendrás incorporado un hábito saludable en tu rutina diaria.

Un pequeño cambio SI hace la gran diferencia sobre el tiempo.

Entonces... si mejoras solo el 1%, harás tan poco pero tan poco esfuerzo que NO requieres de fuerza de voluntad o motivación.

Esto además de sonar a atractivo tiene ventajas en la formación de un nuevo hábito. Tu no sabes si mañana tendrás la misma energía y motivación para empezar a hacer ejercicio que el día de inicio.

Si te fijas en este dibujo, un hábito fácil de lograr requiere de muy poca motivación, mientras que un hábito muy ambicioso requerirá de mucha más fuerza de voluntad y motivación.

Es por esto que necesitas empezar con metas muy cortas y alcanzables.

Vamos a dar más ejemplos...

- Tu quieres empezar a correr. En vez de dar el primer paso con una hora diaria empieza con solo 5 minutos, de tal forma que puedas aumentarlo poco a poco al mismo tiempo que el hábito se esta formando
- Tienes el propósito de leer más libros. Empieza aumentando 2 páginas.
- Quieres comer más saludable y no sabes como. Empieza incorporando una porción de verduras en una de tus comidas
- Otro ejemplo. Quieres despertar más temprano y tener minutos extras en tu mañana. Empieza atrasando la alarma de poco en poco. 5 minutos es suficiente para empezar
- Supongamos que quieres acabar ese proyecto pendiente pero te cuesta concentrarte. Empieza por periodos cortos de trabajo.

Creo que esta frase del autor Leo Babauta, resume el concepto que quiero que aprendas hoy:

„Hazlo tan fácil que no puedas decir que no.“

Creo que a la mayoría le está surgiendo la misma pregunta: Si mejoro solo el 1% ...¿cómo transformo mi rutina por completo y para siempre??

Volviendo la misma cara de preocupación del inicio.

Antes de responder esa pregunta, quiero que vean este video sobre un efecto dominó.

El señor del video, empezó el efecto dominó con una pieza muy pequeña. Aumentando en cada ficha el tamaño y el peso en un 150%.

Un dato curioso de este video es que si hubieran existido 29 fichas (*y no 13 como en el video*), la última ficha sería del mismo tamaño que el Empire State Building de Nueva York.

¿Te imaginas? La fuerza de esa primer pieza pequeña comenzó una fuerte reacción en cadena.

Lo mismo aplica con los hábitos.

Si empiezas con un hábito saludable de inicio (*por muy simple que parezca*) estará desencadenando una reacción positiva que afecta a todas las demás áreas de tu vida.

Esto además te da una ventaja porque incorporar el hábito de inicio se vuelve mucho más fácil con el tiempo.

¿Recuerdas el ejemplo de aprender a conducir?

Tal vez al principio te cueste dar el primer paso para convertir esa sesión de ejercicio en un hábito, pero una vez incorporado en tu rutina ya no cuesta nada. Y el siguiente hábito que incorpores será mucho más fácil que el anterior y así sucesivamente gracias a este efecto dominó.

Supongamos que tu ya lograste incorporar en tus días el hábito de hacer ejercicio de forma constante. Comer saludable en casa como siguiente hábito te costará mucho menos esfuerzo, y debido a una alimentación sana y al ejercicio diario, dormir mejor será automático. Pero el efecto puede seguir, porque gracias a esta energía extra que tienes tu productividad en el trabajo o en la escuela también mejora.

En este punto puedes decir con seguridad que has triunfado. Te convertiste sin duda en una mejor versión de ti mismo.

Hasta aquí hacemos un pequeño resumen.

Tú ya sabes todo esto:

- **Mejorar el 1% es el primer paso para cambiar tus hábitos**
- **Cuando inicio con un hábito las demás áreas de mi rutina también mejoran**

Algo muy importante a tomar en cuenta es que Si te fijas dice un hábito.

Porque el punto es empezar con poco. Te imaginas si de repente buscas mejorar toda tu rutina y empiezas queriendo mejorar todos estos hábitos: deporte, alimentación, descanso, productividad, tomar más agua, leer más,...

Invariablemente fallaremos en el intento.

Por eso, como ya sabes lo que tienes que hacer, quiero decirte lo que NO tienes que hacer.

- **Cambiar todo al mismo tiempo**
- **Fijarte metas muy grandes que sabes no puedes lograr. Se realista contigo mismo**
- **Concentrarte solo en la fecha límite, porque si no cumples tu propósito en este lapso que te autoimpusiste sentirás una derrota (incluso si hiciste un progreso)**
- **Tener la expectativa de ser excelente desde el inicio. Recuerda que la excelencia es un hábito no un acto**
- **No esperes que la motivación llegue. Ponte hábitos pequeños que no te requieran de gran esfuerzo y auméntalos poco a poco.**

Porque invariablemente conducen a que tengamos obstáculos y que topemos con pared. Fallando en el intento por cambiar

No te desesperes, ve paso a paso. Recuerda que mejorar un solo hábito transforma positivamente tu estilo de vida por completo.

Y ¿qué es tu estilo de vida exactamente?: Es el conjunto de tus hábitos diarios.

Tal vez en estos momentos recordaste el inicio de la charla. Y aún no sabes cómo esta regla del 1% de esfuerzo y el efecto dominó te hará vivir más.

Aquí te digo porque **cuando mejoras un solo hábito en tu rutina disminuyes el riesgo de muerte.**

La principal causa de muerte en el mundo está en relación directa con el estilo de vida. Esto quiere decir que la causa de muerte tiene que ver con tus hábitos diarios.

¿Cuántos encabezados en las noticias y en la prensa hemos visto últimamente sobre todas las enfermedades ocasionadas por los hábitos poco saludables?

Esto no tiene que pasarte a ti porque TU puedes hacer algo desde HOY para vivir más y mejor.

Existe una investigación que estudió durante 14 años la relación entre el cambio de hábitos y el riesgo de muerte.

Específicamente el peso y su relación con estos hábitos incorporados

- Consumo de frutas y verduras
- Actividad física
- Dejar de fumar
- Consumo moderado de alcohol

Los resultados muestran que independientemente del peso al incorporar 1 solo hábito en tu día y mantenerlo a largo plazo, disminuye el riesgo de muerte.

Si tienes más hábitos saludables y los mantienes sobre el tiempo, el riesgo de morir es mucho menor.

Por ejemplo: Si tienes sobrepeso el riesgo de morir disminuye a la mitad si incorporas 1 solo hábito saludable. Si vemos el caos de la obesidad, el riesgo de muerte es hasta 7 veces mayor cuando no tienes ningún hábito saludable. *Pero disminuye 5 veces, cuando tienes 2 hábitos saludables en tu vida.*

¿Quién no quisiera vivir más y mejor?

Para finalizar, Un breve resumen sobre lo que tienes que saber:

Los hábitos son acciones que haces todos los días

Los hábitos definen tu estilo de vida

Los hábitos son la base del cambio